E.P. CAMANÁ

MENUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL CAMANA - MES DE DICIEMBRE 2017

Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ,PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PATITA CON MAIZ+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + TORREJITA DE VERDURA	GUISO DE PREJOL CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ,PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CAU CAU DE MONDONGO , ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	MATAHAMBRE DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	CAU CAU DE POLLO +ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO AL SILLAO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	PATITA CON MAIZ,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + TORREJITAS DE VERDURAS	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO DORADO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PIRAMIDE DE DINGO CON RES,ARROZ REFRESCO+FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	RAGUL A LA CHILENA CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	ESCABECHE DE POLLO CIMEÑO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CAU CAU DE MONDONGO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA MONTAÑA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES ,PAPA ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	POLLADA+ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE ARVEJITA CON CHANCHO,ENSALADA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	PATITA CON MAIZ + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA+ 02 PANES + CAMOTE FRITO	MATAHAMBRE DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE CERDO PARA ARROZ,REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA MORADA+ 01 PAN CON MANJAR

Cynthia Fernández Cevallos
LIC. EN NUTRICIÓN

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M.P. 7033
E.P. MUJERES AREQUIPA

MENUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL CAMANA - MES DE DICIEMBRE 2017

Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + LIMONADA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ,PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PATITA CON MANI+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + TORREJITA DE VERDURA	GUISO DE FREJ. CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ,PAPA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CAU CAU DE MONDONGO , ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	MAITAROLITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	CAU CAU DE POLLO +ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREMS DE TALLARIN	GUISO DE ARVEJITA PARTIDA CON CHANCHO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO AL SILLAO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	PATITA CON MANI,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + TORREJITAS DE VERDURAS	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO DORADO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	PICANTE DE TRIGO CON RES,ARROZ REFRESCO+FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	FREJOL A LA CHILENA CON CHANCHO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE ARROZ CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	ENCABEZHE DE POLLO LIMEÑO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	CAU CAU DE MONDONGO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO ENCEBOLLADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE FRITO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA MONTAÑA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES,PAPA, ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	POLLADA+ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE ARVEJITA CON CHANCHO,ENSALADA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE SEMOLA CON MENUDENCIA DE POLLO
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORREJAS DE TALLARIN	PATITA CON MANI + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA+ 01 PANES + CAMOTE FRITO	MAITAROLITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON HUEVO Y HOT DOG + INFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE CERDO,PAPA,ARROZ,REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA MORADA+ 01 PAN CON MANJAR

Lic. Jessica N. Vera Berrios
E.P. MUJERES AREQUIPA

Cynthia Fernández Curillo
LIC. EN NUTRICION - CAMANA
CNP 3666

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

viernes, 01 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada								
Harina de Hab	25.00	100.00	6.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	523.09
								%DIST. D	20.90
Almuerzo:	Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta								
Pescado	220.00	78.00	37.07	6.69	0.51	148	60.23	2.06	210.55
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	60.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	40.00	100.00	0.00	40.00	0.00	0	360.00	0.00	360.00
Aji colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	1541.40
								%DIST. D	61.59
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	438.03
								%DIST. D	17.50
			77.44	61.01	410.92				
			309.74	549.09	1643.69				
			12.38	21.94	65.68				
					100.00			VCT	2502.52

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Coaila
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 2000

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MILITARES AREQUIPA

sábado, 02 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Cafe + 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morad	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									578.11
									22.64
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	10.00	54.00	0.38	0.03	1.02	2	0.29	4.06	5.89
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
								VC DES.	**1291.59**
								%DIST. D	**50.58**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog + infusion**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.26	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
								VC DES.	**684.10**
								%DIST. D	**26.79**
			65.76	**68.00**	**419.68**				
			263.06	**612.02**	**1678.72**				
			10.30	**23.97**	**65.73**				
					100.00			VCT	**2553.80**
								VCT	**2553.80**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3999

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP. 1361
E.P. MUNICIPAL AREQUIPA

domingo, 03 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**668.09**
								%DIST. D	**26.50**
ALMUERZO:	**Asado de Pollo , arroz ,papa , fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.96	0.14	7.88	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									1429.30
									56.81
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**418.47**
								%DIST. D	**16.63**
			83.29	**55.60**	**420.58**				
			333.17	**500.38**	**1682.32**				
			13.24	**19.89**	**66.87**				
					100.00			**VCT**	**2515.86**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Coello
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3600

lunes, 04 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan , queso de chancho**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									525.34
									20.87
Almuerzo:	**Patita con mani,arroz + refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1152	1.95	2.42
Patas de cerd	120.0	56.00	13.44	14.78	0.00	53.76	133.06	0.00	186.82
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Maní crudo, c	5.00	71.00	0.86	1.71	0.83	3.42	15.4	2.51	21.34
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17.22	1.845	182.86	201.93
Ají colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.365	1.22	1.73
Cebolla de ca	5.10	67.00	0.05	0.01	0.39	0.19	0.0615	1.54	1.80
Pimienta ente	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Cochayuyo	5.00	100.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0	2.10	2.10
Cilandro	1.00	57.00	0.02	0.01	0.04	0.08	0.0687	0.16	0.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Naranja	155.00	80.00	1.49	0.25	13.52	5.95	2.232	54.06	62.25
								VC Alm	**1262.16**
								% Dist	**50.15**
CENA	**Asado de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**729.51**
								%DIST. D	**28.98**
			77.01	**60.15**	**416.90**				
			308.04	**541.38**	**1667.58**				
			12.2	**21.5**	**66.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2517.01**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cisneros
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 0000

Lic. Jeanette Vila Santos
NUTRICIONISTA
CNP 0000
E.P. PROCERA AREQUIPA

martes, 05 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + torrejita de verduras								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.96	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Acelgas, hojas	60.00	61.00	0.81	0.11	1.94	3	0.89	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.46
Harina de trig	15.00	100.00	1.58	0.30	11.22	6	2.70	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									605.97
									24.14
Almuerzo:	Guiso de frejol con chancho, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.96	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	60.00	0.62	0.10	1.01	2	0.86	4.03	7.39
Glutamato mo	0.30	88.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.98	24.23	36.39
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.68	5.19
Naranja	150.00	80.00	1.44	0.24	13.08	5.76	2.16	52.32	60.24
								VC DES.	**1323.90**
								%DIST. D	**52.73**
CENA:	Sopa de arroz con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	87.00	10.34	2.45	0.00	41	22.08	0.00	63.42
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.76	1	0.71	3.03	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
							V.C . CENA		**580.63**
							% DIST.CENA		**23.13**
			82.54	**57.94**	**414.73**				
			330.16	**521.43**	**1658.91**				
			13	**21**	**66**				
							VCT. MENU		**2510.50**

REPRE... E.P. CAMANA

Comisión Fiscalizadora ... Nutrición Humana ... Cajas 2020

L.N. Jorge A. Vera Benito ... E.P. MATARANI - LEQUIPA

miércoles, 06 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.68	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**619.76**
								%DIST. D	**24.76**
Almuerzo:	**Pollo almendrado , arroz , papa, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Maní crudo. c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	1.00	88.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Plátano de se	160.0	85.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	**1486.39**
									59.38
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**15.86**
			79.98	**64.70**	**400.24**				
			319.91	**582.28**	**1600.96**				
			12.78	**23.26**	**63.96**				
					100.00			**VCT**	**2503.15**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3669

Lic. Amanda Vera Benfan
NUTRICIONISTA
CNP 1159
E.P. MILITAR AREQUIPA

jueves, 07 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	Tè + 02 panes + torreja de tallarin								
Tè sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Harina de trig	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	701.70
								%DIST. D	26.91
ALMUERZO:	Cau cau de mondongo, arroz , fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Mondongo de	120.0	60.00	12.17	2.52	0.72	49	22.68	2.88	74.23
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17	1.85	182.86	201.93
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	1307.88
							%	DIS ALM.	50.15
CENA:	Pollo encebollado , arroz e infusion								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.86	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cal	85.00	75.0	0.89	0.13	7.20	4	1.15	28.82	33.53
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado s	2.00	88.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	15.00	100.00	0.00	0.00	14.75	0	0.00	58.98	58.98
									598.42
									22.95
			71.26	71.70	419.42				
			285.03	645.28	1677.69				
			10.93	24.74	64.33				
					100.00			VCT MEN	2608.00

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3000

Lic. Jessica W. Vizcarra Bordales
NUTRICIONISTA
CNP 1100
E.P. MINERA CAMANA

viernes, 08 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**497.25**
								%DIST. D	**19.86**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	220.00	68.00	32.31	5.83	0.45	129	52.51	1.80	183.58
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.89
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Mandioca	40.00	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Aceite vegetal	40.00	100.00	0.00	40.00	0.00	0	360.00	0.00	360.00
Aji colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	40.00	100.00	4.20	0.80	29.92	17	7.20	119.68	143.68
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1603.08**
								%DIST. D	**64.04**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									402.93
									16.10
			77.79	**54.62**	**425.13**				
			311.14	**491.61**	**1700.51**				
			12.4	**19.6**	**67.9**				
					100.00				**2503.27**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

sábado, 09 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cafe + 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									662.43
									25.54
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	82.00	3.44	0.16	36.57	14	1.48	146.29	161.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1299.06**
								%DIST. D	**50.09**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	120.0	90.00	10.26	0.11	75.17	41	0.97	300.67	342.68
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Aceite vegetal	15.00	100.0	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	0.04	88.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0	78.64	78.64
									632.20
								%DIST. D	**24.37**
			66.40	**71.35**	**421.48**				
			265.59	**642.15**	**1685.94**				
			10.24	**24.76**	**65.00**	100			
					100.00				
								VCT	**2593.68**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

LIC. JESSICA VILCA SEVILLA
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1234
E.P. MINERO AREQUIPA

domingo, 10 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									688.44
									26.60
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**1503.97**
								% Dist	**58.10**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.19**
								%DIST. D	**15.31**
			85.56	**73.25**	**396.78**				
			342.26	**659.23**	**1587.12**				
			13.2	**25.5**	**61.3**				
					100.00			**VCT**	**2588.60**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CABAÑA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 2608

Lic. Nutr. Mónica Benites
E.P. [illegible] AREQUIPA

lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , queso de chancho**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labrar	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**524.04**
								%DIST. D	**20.39**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1286.10**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.04**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Azúcar rubia	15.00	75.00	0.00	0.00	11.06	0	0.00	44.24	44.24
Aceite vegeta	10.00	80.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72	0.00	72.00
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Cebolla de ca	20.0	65.00	0.18	0.03	1.47	1	0.23	5.88	6.84
Tomate	15.00	99.00	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Hierbas	1.00	54.00	0.02	0.01	0.04	0	0.05	0.15	0.27
								VC DES.	**759.84**
								%DIST. D	**29.57**
			86.86	**45.73**	**452.74**				
			347.45	**411.58**	**1810.95**				
			13.5	**16.0**	**70.5**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2569.97**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Carrillo
LIC. DIETISTA-NUTRICIONISTA HUMANA
CNP. 3001

Lic. Jesús [illegible] Berlios
[illegible] CAMANA

martes, 12 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + torreja de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trige	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evapora	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**633.15**
								%DIST. D	**23.75**
Almuerzo:	**Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco**								
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cal	60.00	85.00	0.71	0.10	5.76	3	0.92	23.05	26.83
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
									1514.56
							%	**DIS ALM.**	**56.82**
CENA:	**Sopa de semola con menudencia de pollo**								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	40.00	100.00	7.80	4.28	21.52	31	38.52	86.08	155.80
Apio	18.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**517.81**
								%DIST. D	**19.43**
			82.36	**69.01**	**428.76**				
			329.43	**621.05**	**1715.05**				
			12.36	**23.30**	**64.34**				
					100.00			VCT	**2666.53**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMAMA

miércoles, 13 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0	0.00	98.30	98.30
								VC DES.	**636.51**
								%DIST. D	**24.87**
ALMUERZO:	**Pollo al sillao, arroz,fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Sillao	8.00	100.00	0.90	0.77	0.08	4	6.91	0.32	10.85
Aceite vegetal	25.0	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Mandioca	40.00	100.00	2.56	0.16	30.84	10	1.44	123.36	135.04
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	**1526.10**
									59.62
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**15.51**
			76.34	**68.24**	**410.02**				
			305.36	**614.15**	**1640.10**				
			11.9	**24.0**	**64.1**				
					100.00			**VCT**	**2559.60**

Christian Andre
REPRESENTANTE
E.P. GAMA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jorge Vera Santos
E.P. HUGO GARCIA AREQUIPA

jueves, 14 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.83	71.20	94.53
Piña	15.00	84.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
									510.07
									20.30
Almuerzo:	Patita con maní,arroz + refresco y fruta								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1152	1.95	2.42
Patas de cerd	120.0	56.00	13.44	14.78	0.00	53.76	133.08	0.00	186.82
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Maní crudo. c	5.00	71.00	0.86	1.71	0.63	3.42	15.4	2.51	21.34
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17.22	1.845	182.88	201.93
Ají colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.368	1.22	1.73
Cebolla de ca	5.10	67.00	0.05	0.01	0.39	0.19	0.0615	1.54	1.80
Pimienta ente	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Cochayuyo	5.00	100.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0	2.10	2.10
Cilandro	1.00	57.00	0.02	0.01	0.04	0.08	0.0667	0.16	0.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Naranja	155.00	80.00	1.49	0.25	13.52	5.95	2.232	54.08	62.25
								VC Alm	1262.16
								% Dist	50.24
CENA:	Asado de pollo , arroz e infusion								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
									740.19
									29.46
			68.89	64.21	414.75				
			275.56	577.87	1658.99				
			10.97	23.00	66.03				
					100.00			VCT MEN	2512.42

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cuntilo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 2649

Lic. Isabel Vargas Benites
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible] ANTAMINA

viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + torrejita de verdura**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.16	6	14.58	8.72	28.90
Acelgas, hojas	60.00	61.00	0.81	0.11	1.94	3	0.99	7.76	11.97
Calabaza	70.00	47.00	0.20	0.03	1.84	1	0.30	7.37	8.46
Harina de trig	15.00	100.00	1.68	0.30	11.22	6.30	2.7	44.88	53.88
Zanahoria	15.00	79.00	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Aceite vegeta	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan de labrar	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**614.52**
								%DIST. D	**23.72**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	60.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	35.00	85.00	0.00	29.75	0.00	0	267.75	0.00	267.75
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1566.14**
								%DIST. D	**60.06**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labrar	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	6	21.87	13.08	43.35
									420.48
									16.23
			87.55	**51.41**	**444.67**				
			350.22	**462.66**	**1778.27**				
			13.52	**17.86**	**68.63**				
					100.00			**VCT MEN**	**2591.14**

Christian Andrés Arias Quiroga
REPRESENTANTE
E.P. GAMARA

Cynthia Fernández Cuartillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3866

sábado, 16 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cafe + 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
									623.11
									24.81
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1345.82**
					% DISTR. ALMUERZO				**53.60**
CENA:	**Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion**								
Huevo de gall	35.00	98.00	4.63	2.88	0.62	19	25.93	2.47	46.92
Salchicha "ho	20.00	100.00	2.20	6.86	0.20	9	61.74	0.80	71.34
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.98
Cebolla china	25.00	71.00	0.41	0.07	1.33	2	0.64	5.33	7.60
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	**542.13**
								%DIST. D	**21.59**
			63.26	**67.22**	**413.25**				
			253.05	**605.02**	**1652.98**				
			10.08	**24.09**	**65.83**				
					100.00			**VCT**	**2511.06**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3660

domingo, 17 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.21
ALMUERZO:	**Pollo dorado, arroz,ensalada, papa, fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	30.0	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Lechuga redo	70.00	50.00	0.46	0.07	0.74	2	0.63	2.94	5.39
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.76	8	3.44	107.10	118.19
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC ALMU	**1484.36**
									58.22
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**15.57**
			82.56	**66.01**	**406.28**				
			330.22	**594.09**	**1625.14**				
			13.0	**23.3**	**63.7**				
					100.00			**VCT**	**2549.45**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3991

lunes, 18 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,queso de chancho**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									526.34
									20.17
ALMUERZO:	**Picante de trigo con pollo , arroz , fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Papa blanca	150.0	92.00	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	135.93
Trigo	80.00	100.00	6.88	1.20	58.96	28	10.80	235.84	274.16
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Cebolla de ca	80.0	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Tomate	25.0	99.00	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.26	5.49
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1364.34**
								%DIST. D	**52.39**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Arroz Pilado c	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**714.36**
								%DIST. D	**27.43**
			89.81	**27.55**	**499.21**				
			359.24	**247.98**	**1996.82**				
			13.8	**9.5**	**76.7**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2604.04**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla

martes, 19 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									512.79
									19.99
Almuerzo:	**Frejol a la chilena con chancho, arroz ,ensalada, fruta y refresco**								
Carne de Cerd	50.0	85.00	6.12	6.42	0.00	24	57.76	0.00	82.24
Frijol caballer	120.0	100.00	27.48	1.80	69.96	109.92	16.20	279.84	405.96
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	80.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Hierba buena	1.80	54.00	0.03	0.01	0.07	0.12	0.09	0.27	0.48
Lechuga redo	80.00	50.00	0.52	0.08	0.84	2.08	0.72	3.36	6.16
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11.28	0.54	93.84	105.66
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Glutamato mo	0.30	88.00	0.02	0.00	0.18	0.09	0.00	0.71	0.80
Ajos	5.00	100.00	0.28	0.04	1.52	1.12	0.36	6.08	7.56
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11.20	0.96	24.23	36.39
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0.44	1.10	3.66	5.19
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1540.35**
								%DIST. D	**60.03**
CENA:	**Sopa de arroz con menudencia de pollo**								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Arroz Pilado c	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13	1.80	124.48	139.40
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8	0.89	87.77	96.92
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**512.72**
								%DIST. D	**19.98**
			82.05	**60.64**	**422.98**				
			328.21	**545.72**	**1691.93**				
			12.79	**21.27**	**65.94**				
					100.00			VCT	**2565.86**

Lic. Jorge Mestas Benites
Jefe de Compras
E.P.S. Tacna - Arequipa

Lic. Andy Arias Chagua
Representante
E.P. Tacna

Cintia Fernández Carrillo
Adm. en Nutrición Humana
Reg. 3000

miércoles, 20 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**626.59**
								%DIST. D	**25.06**
ALMUERZO:	**Escabeche de pollo a la limeña, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceitunas de	5.00	92.00	0.04	1.48	0.34	0	13.29	1.34	14.78
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Ají verde (2)	15.00	67.00	0.25	0.08	1.25	1	0.72	4.98	6.71
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Camote mora	200.00	92.00	2.58	0.55	47.29	10	4.97	189.15	204.42
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Cominos	0.2	100.00	0.01	0.00	0.16	0	0.00	0.64	0.67
									1442.75
							%	**DIS ALM.**	**57.70**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**431.00**
								%DIST. D	**17.24**
			82.05	**65.32**	**396.06**				
			328.20	**587.88**	**1584.25**				
			13.13	**23.51**	**63.36**				
					100.00			**VCT**	**2500.33**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

jueves, 21 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + torreja de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Harina de trig	20.00	100.00	2.10	0.40	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.91	0	0.00	39.64	39.64
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**655.44**
								%DIST. D	**25.59**
ALMUERZO:	**Cau cau de mondongo , arroz, fruta y refresco**								
Mondongo de	120.0	60.00	12.17	2.52	0.72	49	22.68	2.88	74.23
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	160.00	100.00	13.12	0.80	124.48	52	7.20	497.92	557.60
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aji colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	87.00	0.73	0.10	5.90	3	0.94	23.59	27.46
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1298.02**
					% DISTR. ALMUERZO				**50.68**
CENA:	**Pollo encebollado , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Cebolla de ca	60.00	75.0	0.63	0.09	5.09	3	0.81	20.34	23.67
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Aji colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
									607.91
									23.73
			71.80	**61.86**	**429.35**				
			287.20	**556.75**	**1717.41**				
			11.21	**21.74**	**67.05**				
					100.00			**VCT MEN**	**2561.37**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
F.P. CAMANP

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3080

viernes, 22 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	38.00	100.0	0.00	0.00	37.35	0	0.00	149.42	149.42
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**509.06**
								%DIST. D	**20.20**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	220.00	66.00	31.36	5.66	0.44	125	50.97	1.74	178.16
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Papirillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	40.00	100.00	0.00	40.00	0.00	0	360.00	0.00	360.00
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
								VC DES.	**1590.34**
								%DIST. D	**63.11**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**420.48**
								%DIST. D	**16.69**
			76.20	**54.35**	**431.48**				
			304.78	**489.15**	**1725.93**				
			12.10	**19.41**	**68.49**			**VCT MEN**	**2519.87**
					100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3669

viernes, 22 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	38.00	100.0	0.00	0.00	37.35	0	0.00	149.42	149.42
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**509.05**
								%DIST. D	**20.23**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.56	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.62
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	42.00	100.00	0.00	42.00	0.00	0	378.00	0.00	378.00
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cab	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Mandioca	30.00	100.00	1.92	0.12	23.13	8	1.08	92.52	101.28
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.78	0	0.00	99.10	99.10
								VC DES.	**1586.73**
								%DIST. D	**63.06**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**420.48**
								%DIST. D	**16.71**
			84.03	**57.85**	**414.26**				
			338.52	**520.69**	**1657.05**				
			13.45	**20.69**	**65.85**			**VCT MEN**	**2516.26**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE

sábado, 23 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cafe + 02 panes + camote frito**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									617.43
									21.94
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Papa blanca	180.0	82.00	3.10	0.15	32.91	12	1.33	131.66	145.39
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1472.26**
								%DIST. D	**52.32**
CENA	**Pollo a la mostaza , arroz e infusion**								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.86	6.05
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Mostaza	8.00	100	0.78	1.58	0.75	3.14	14.18	3.01	20.33
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Ají colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									724.51
									25.74
			77.45	**70.66**	**467.12**				
			309.78	**635.92**	**1868.49**				
			11.01	**22.60**	**66.40**				
					100.00			**VCT MEN**	**2814.19**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3659

-562

domingo, 24 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuela	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									26.40
Almuerzo:	**Almendrado de res,papa, arroz ,refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo. c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**1410.99**
								% Dist	**55.75**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.28	0.92	2.86	5.04
Azúcar rubia	36.00	100.00	0.00	0.00	35.39	0	0.00	141.55	141.55
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**452.00**
								%DIST. D	**17.86**
			83.64	**69.57**	**392.61**				
			334.56	**626.10**	**1570.42**				
			13.2	**24.7**	**62.0**				
					100.00			**VCT**	**2531.08**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3663

lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Semola con vainilla, pan , queso de chancho									
Sémola de Tr	35.00	100.00	8.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela enter	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES	**543.70**
								%DIST. D	**21.38**
ALMUERZO: Pollada,arroz, ensalada, refresco y fruta									
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Papa blanca	150.00	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.59
Aceite vegeta	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Lechuga redo	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Harina de ma	40.00	100.00	3.48	2.60	28.49	14	23.40	113.92	151.24
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Verduras surt	3.10	92.00	0.14	0.02	0.19	1	0.18	0.74	1.47
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**1275.55**
								% Dist	**60.16**
CENA	**Tallarines rojos c/ carne + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	120.0	100.00	11.40	0.12	83.52	46	1.08	334.08	380.76
Zanahoria	40.0	69.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.16	12.06
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Aceite vegeta	12.00	100.0	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
									723.96
								%DIST. D	**28.47**
			69.45	**98.97**	**343.67**				
			277.81	**890.74**	**1374.66**				
			10.92	**35.02**	**54.05**				
					100.00			**VCT**	**2543.21**

Christian Andre Arias Ch
REPRESENTANTE
E.P. CAMAHA

Cynthia Fernández Castillo

martes, 26 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.53	2.73
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									508.70
									20.26
Almuerzo:	Guiso de arvejita partida con chancho + ensalada + arroz + fruta y refresco								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Arvejita partid	120.0	100.00	25.92	1.32	77.28	104	11.88	309.12	424.68
Carne de Cerd	50.0	70.00	5.04	5.29	0.00	20	47.57	0.00	67.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Cebolla de cat	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Cominos	1.00	100.00	0.04	0.00	0.79	0	0.02	3.18	3.35
Hierba buena	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pepinillo o Pe	80.00	88.00	0.35	0.07	1.83	1	0.63	7.32	9.36
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									1504.44
							%	DIS ALM.	**59.90**
CENA:	Sopa de semola con menudencia de pollo								
Menudencia d	60.00	85.00	10.10	2.40	0.00	40	21.57	0.00	61.97
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	138.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
								VC DES.	**498.34**
								%DIST. D	**19.84**
			77.69	**67.51**	**398.28**				
			310.76	**607.59**	**1593.14**				
			12.37	**24.19**	**63.43**				
					100.00			VCT	**2511.49**

Lic. Jessica Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MILITARES AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CMP. 3[illegible]

miércoles, 27 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**675.83**
								%DIST. D	**26.93**
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	88.00	3.70	0.18	39.25	15	1.58	156.99	173.36
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Aceite vegeta	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0	270.00	0.00	270.00
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Azúcar rubia	30.00	100.0	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC Alm	**1436.70**
								% Dist	**57.25**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**396.99**
								%DIST. D	**15.82**
			77.05	**72.68**	**386.79**				
			308.21	**654.16**	**1547.14**				
			12.3	**26.1**	**61.7**				
					100.00			**VCT**	**2509.52**

Christian Alc.
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA

jueves, 28 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + torreja de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Harina de trig	25.00	100.00	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	89.80
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.86	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**712.38**
								%DIST. D	**27.47**
Almuerzo:	**Patita con maní,arroz + refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1152	1.96	2.42
Patas de cerd	120.0	56.00	13.44	14.76	0.00	53.76	133.08	0.00	186.82
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Maní crudo, c	5.00	71.00	0.86	1.71	0.63	3.42	15.4	2.51	21.34
Papa blanca	250.0	82.00	4.31	0.21	45.72	17.22	1.845	182.88	201.93
Ají colorado s	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.16	0.365	1.22	1.73
Cebolla de ca	5.10	67.00	0.05	0.01	0.39	0.19	0.0615	1.54	1.80
Pimienta ente	0.20	100.00	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Cochayuyo	5.00	100.00	0.00	0.00	0.53	0.00	0	2.10	2.10
Cilandro	1.00	57.00	0.02	0.01	0.04	0.08	0.0867	0.16	0.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Naranja	155.00	80.00	1.49	0.25	13.52	5.95	2.232	54.06	62.25
								VC Alm	**1307.16**
								% Dist	**50.40**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	10.0	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
									573.99
									22.13
			70.86	**79.99**	**397.52**				
			283.44	**719.93**	**1590.08**				
			10.93	**27.76**	**61.31**				
					100.00			VCT MEN	**2593.44**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

viernes, 29 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**540.72**
								%DIST. D	**21.58**
Almuerzo:	**Pescado frito , ensalada , arroz , refresco y fruta**								
Pescado	220.00	68.00	32.31	5.83	0.45	129	52.51	1.80	183.56
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	40.00	85.00	0.00	34.00	0.00	0	306.00	0.00	306.00
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	116.16
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	35.00	100.00	3.68	0.70	26.18	15	6.30	104.72	125.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
								VC DES.	**1544.32**
								%DIST. D	**61.64**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									420.48
									16.78
			77.42	**54.56**	**426.21**				
			309.67	**491.03**	**1704.83**				
			12.36	**19.60**	**68.04**				
					100.00			**VCT MEN**	**2505.53**

Christian Andre Arias
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3682

sábado, 30 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gripper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + camote frito								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.36
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0	98.30	98.30
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
									675.15
									25.70
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	200.0	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.89	11.67	14.52
Ají colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
					V.C. ALMUERZO				**1307.05**
					% DISTR. ALMUERZO				**49.75**
CENA:	Arroz chaufa con huevo y hot dog e infusion								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Salchicha "ho	25.00	100.00	2.75	8.58	0.25	11	77.18	1.00	89.18
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Glutamato mo	0.50	100.00	0.06	0.00	0.43	0	0.00	1.74	1.96
Cebolla china	30.00	71.00	0.49	0.09	1.60	2	0.77	6.39	9.12
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Sillao	12.00	100.00	1.36	1.15	0.12	5	10.37	0.48	16.27
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
								VC DES.	**644.78**
								%DIST. D	**24.54**
			65.66	**70.25**	**433.02**				
			262.62	**632.28**	**1732.08**				
			10.00	**24.07**	**65.93**				
					100.00			**VCT**	**2626.98**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

domingo, 31 de diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									668.09
									25.21
ALMUERZO:	**Asado de cerdo , arroz ,papa, fruta y refresco**								
Carne de Cerd	150.00	92.00	19.87	20.84	0.00	79	187.54	0.00	267.03
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molid	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Mandioca	35.00	100.00	2.24	0.14	26.99	9	1.26	107.94	118.16
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	200.00	92.00	3.86	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	**73.79**
									1538.01
									58.03
CENA:	**Mazamorra morada + 01 pan + manjar**								
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Maiz morado	20.00	67.00	0.83	0.39	8.69	3.33	3.49	34.76	41.56
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0.26	0.29	6.27	8.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0.02	0.02	0.91	0.95
Clavo de olor	0.50	54.00	0.00	0.00	0.06	0.01	0.00	0.23	0.25
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
								VC DES.	**444.44**
								%DIST. D	**16.77**
			75.29	**71.86**	**425.66**				
			301.15	**646.75**	**1702.64**				
			11.4	**24.4**	**64.2**				
					100.00			**VCT**	**2650.54**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAJAMA

Cynthia Fernandez Carrillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CMP. 3000

MENUS DIETAS VIH - TBC PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 2 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	HUEVO DURO	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 3 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HUEVO DURO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 4 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HUEVO DURO	HIGADO DE CAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
martes, 5 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 01 PANES + MORTADELLA	HUEVO DURO	GUISO DE POLLO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	TORANJA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	HUEVO DURO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 7 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	HUEVO DURO	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	POLLO SANCOCHADO,ARROZ+ INFUSION
viernes, 8 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	HUEVO DURO	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 9 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	HUEVO DURO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HUEVO DURO	PESCADO DE RIO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELLA	HUEVO DURO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	HUEVO DURO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	HUEVO DURO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELLA	HUEVO DURO	AJI DE CALABAZA,ARROZ,REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	HUEVO DURO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HUEVO DURO	SOPA DE POLLO ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HUEVO DURO	HIGADO DE CAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELLA	HUEVO DURO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	HUEVO DURO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	HUEVO DURO	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	HUEVO DURO	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	HUEVO DURO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HUEVO DURO	ALMENDRADO DE RES ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HUEVO DURO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELLA	HUEVO DURO	GUISO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MANJARINA	HUEVO DURO	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	HUEVO DURO	AJI DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	HUEVO DURO	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	MAZAMORRA DE MANZANA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	HUEVO DURO	MANTARGUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	HUEVO DURO	POLLO AL HORNO,ARROZ,REFRESCO + FRUTA	VASO DE LECHE	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR

Lic. Cynthia Alva Bazán
C.M. 0000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3668

-554-

VIH - TBC

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**747.02**
								%DIST. D	**26.63**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	**80.44**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO , ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.86	189	76.66	2.62	267.98
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1442.74**
								%DIST. D	**51.43**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.06	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**419.33**
								%DIST. D	**14.95**
			102.26	**84.33**	**409.27**				
			409.05	**759.01**	**1637.08**				
			14.58	**27.06**	**58.36**				
					100.00			**VCT**	**2805.14**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 2090

Lic. Jeoffrey W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1577

VIH - TBC

-552-

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									421.78
									17.97
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.26	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1145.60**
								% DIS ALM.	**48.80**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cat	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.08	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									590.83
									26.17
			66.66	**18.91**	**477.65**				
			266.66	**170.17**	**1910.62**				
			11.36	**7.25**	**81.39**				
					100.00			**VCT MEN**	**2347.44**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

VIH - TBC

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuela	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**630.53**
								%DIST. D	**28.59**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.66	4.10	5.26
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.69	6.82	8.72
Aceite vegeta	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	36.77
Tomate	50	98.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									989.56
									44.87
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	86.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.69	1.85	3.26
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**395.84**
								%DIST. D	**17.95**
			85.63	**70.90**	**306.17**				
			342.51	**638.07**	**1224.68**				
			15.53	**28.93**	**55.53**				
					100.00			**VCT**	**2205.26**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jesús M. Vera Bustos

VIH - TBC

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan , queso de chancho**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de char	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									505.52
									24.68
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.28
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	5.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.66	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									908.33
							%	**DIS ALM.**	**44.35**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Asado de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**580.62**
								%DIST. D	**27.37**
			80.62	**31.49**	**389.48**				
			322.50	**283.38**	**1557.94**				
			16.7	**13.8**	**76.1**				
					105.64		**V.C.T. MENU**		**2048.21**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Castillo
Lic. en Nutrición Humana

Lic. Jessica M. Vilca R.
NUTRICIONISTA

VIH - TBC

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	30.00	100.00	2.61	1.95	21.36	10	17.55	85.44	113.43
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									528.73
									25.25
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	**80.44**
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegeta	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1085.42**
							%	**DIS ALM.**	**51.85**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Carne de Poll	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Hierbas	8.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							V.C . CENA		**283.38**
							% DIST.CENA		**13.54**
			74.02	**47.43**	**342.66**				
			296.07	**426.84**	**1370.66**				
			14	**20**	**65**				
							VCT. MENU		**2093.57**

Christian Andre Ariet Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3000

Lic. Jesús W.
E.P. CAMANA

VIH - TBC

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**601.06**
								%DIST. D	**27.35**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Maní crudo. c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado s	1.00	68.0	0.05	0.05	0.40	0	0.48	1.60	2.26
Cominos	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de se	160.0	86.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	**1029.12**
									46.82
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.75	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**17.21**
			89.28	**45.54**	**357.72**				
			357.13	**409.82**	**1430.86**				
			16.25	**18.65**	**65.10**				
					100.00			**VCT**	**2197.81**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica M. Alva Benites

VIH - TBC

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0	0.24	0.76	1.33
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**561.90**
								%DIST. D	**27.51**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas. hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.89
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**756.47**
					% DISTR. ALMUERZO				**37.04**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Pollo sancochado , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									534.83
									26.18
			64.01	**46.21**	**342.66**				
			256.03	**415.86**	**1370.65**				
			12.53	**20.36**	**67.11**				
					100.00			**VCT MEN**	**2042.54**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

VIH - TBC

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**478.55**
								%DIST. D	**22.94**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	**80.44**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO , ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.56	160	64.88	2.22	226.75
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.28	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.86
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado s	5.00	88.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1007.55**
								%DIST. D	**48.30**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									404.05
									19.37
			360.73	**462.67**	**1907.62**				
			368.67	**238.10**	**1479.43**				
			17.7	**11.4**	**70.9**				
					100.00				**2086.20**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3080

VIH - TBC

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote mora	100.0	95.00	1.33	0.29	24.42	5	2.67	97.66	105.65
									443.80
									18.24
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.08	**73.79**
								VC DES.	**1319.75**
							%	**DIS ALM.**	**54.24**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.66	0.60	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	0.04	88.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									480.36
								%DIST. D	**19.74**
			65.46	**16.77**	**506.11**				
			261.85	**150.96**	**2020.44**				
			10.76	**6.20**	**83.03**				
					100.00				
								VCT	**2433.25**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia [illegible]
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 2[illegible]

Lic. [illegible] W. Vera Rocha

VIH - TBC

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									665.81
									28.47
REFRIGERIO: Huevo sancochado									
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.18	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	89.00	0.48	0.12	2.56	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.09	0	0.69	0.78
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Aji verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Aji colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	67.00	2.80	0.11	6.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**1105.68**
								% Dist	**47.29**
REFRIGERIO: Vaso de leche									
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**377.49**
								%DIST. D	**16.14**
			94.34	**59.00**	**357.48**				
			377.36	**531.04**	**1429.91**				
			16.1	**22.7**	**61.2**				
					100.00			**VCT**	**2338.32**

Christian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
JEFE DE NUTRICIÓN HOSPITAL
CMP 3481

Lic. Jorge W. Vera Rosales

VIH - TBC

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , mortadela**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**529.20**
								%DIST. D	**22.90**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Caldo blanco + refresco y fruta**								
Carne de Pollo	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	68.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.36	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.83	0.918	80.17	82.72
Chuño blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta ente	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.86	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cal	60.00	82.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Verduras surti	8.00	92.00	0.35	0.05	0.48	1.41	0.4837	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	**73.79**
								VC Alm	**895.74**
								% Dist	**38.75**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.85
Arroz Pilado o	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.63	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**697.07**
								%DIST. D	**30.16**
			91.82	**30.35**	**417.73**				
			367.29	**273.13**	**1670.93**				
			15.9	**11.8**	**72.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2311.34**

Christian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3082

Lic. Jessica W. Vera Rocha

VIH - TBC

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	e %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL.% POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**563.97**
								%DIST. D	**26.67**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	100.0	60.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1049.80**
							%	**DIS ALM.**	**49.64**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	4.00	54.00	0.07	0.02	0.15	0	0.19	0.60	1.07
Apio	15.00	76.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Poll	80.0	60.00	9.89	1.73	0.00	40	15.55	0.00	55.10
Zanahoria	50.00	85.00	0.28	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	120.0	85.00	2.14	0.10	22.75	9	0.92	90.98	100.47
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.38
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**311.89**
								%DIST. D	**14.75**
			68.83	**40.84**	**368.03**				
			275.33	**367.55**	**1472.11**				
			13.02	**17.38**	**69.60**				
					100.00			VCT	**2114.89**

Christian ...
REPRESE... E
E.P. CAMANA

Cynthia ...
... DE ... CON ...
... DIRECTOR

Dr. Jonathan M. Vilca Rosa
Medico

VIH - TBC

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.53	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**657.13**
								%DIST. D	**31.40**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	96.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz,fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.60	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	**868.30**
									41.48
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**18.07**
			79.38	**52.90**	**324.87**				
			317.51	**476.08**	**1299.47**				
			15.2	**22.7**	**62.1**				
					100.00			VCT	**2093.06**

Christian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 5365

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP: 5081
E.P. MUJERES AREQUIPA

VIH - TBC

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									491.37
									21.37
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.87
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.68
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									897.31
							%	DIS ALM.	**39.02**
REFRIGERIO;	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato ma	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									721.49
									31.38
			73.08	**50.35**	**388.52**				
			292.32	**453.11**	**1554.08**				
			12.71	**19.70**	**67.58**				
					100.00			VCT MEN	**2299.51**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
S.P. CAMARA

Cynthia
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3884

Lic. Jessica W. Vica Benites

VIH - TBC

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**522.02**
								%DIST. D	**24.42**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO , ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	38.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1024.69**
								%DIST. D	**47.93**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.79
			93.19	**32.32**	**368.55**				
			372.77	**290.86**	**1474.20**				
			17.44	**13.61**	**68.96**				
					100.00			**VCT MEN**	**2137.83**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cecilia
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3364

Lic. Jonathan Rios Benites

VIH - TBC

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Café sin azúc	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	80.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									418.73
									18.90
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.35	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.25	31.46	36.81
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.56	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**926.13**
					% DISTR. ALMUERZO				**41.81**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.136	0.98	1.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									680.83
									30.74
			78.01	**39.76**	**386.29**				
			312.05	**357.80**	**1545.18**				
			14.09	**16.15**	**69.76**				
					100.00			**VCT MEN**	**2215.03**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
F. P. CAMANA

Lic. Jennifer W. [illegible]
NUTRICIONISTA

VIH - TBC

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	82.00	0.01	0.00	0.21	0	0.02	0.83	0.87
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									669.51
									33.09
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
								VC DES.	**80.44**
ALMUERZO:	**Sopa de pollo, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.0	92.00	18.95	3.31	0.00	76	29.81	0.00	105.62
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	92.00	3.88	0.18	41.03	15	1.66	164.13	181.24
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Poro	6.00	86.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.92
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	2	0.48	12.11	14.10
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	92.00	2.07	0.41	28.98	8	3.73	115.92	127.93
								VC ALMU	**710.97**
									35.14
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	54.00	0.17	0.06	0.38	0.67	0.49	1.51	2.67
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**446.81**
								%DIST. D	**22.08**
			74.50	**59.26**	**298.00**				
			298.01	**533.30**	**1192.02**				
			14.7	**26.4**	**58.9**				
					100.00			**VCT**	**2023.33**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 360

Lic. Jessica B. Vera Berríos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 349
E.P. MUSEO CLAR

VIH - TBC

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,queso de chancho**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									505.52
									21.37
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	25.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.89
Maiz Fresco.	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.68
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
									908.33
							%	**DIS ALM.**	**38.39**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.80	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Guisó de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	6.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	20.00	64.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**762.84**
								%DIST. D	**32.24**
			84.61	**31.32**	**436.43**				
			338.44	**281.85**	**1745.73**				
			14.30	**11.91**	**73.78**				
					100.00			**VCT**	**2368.33**

Christian Arias
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Cavello
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3662

J.L. Jesus W. Vega Ber
NUTRICIONIST

VIH - TBC

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripper (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.28	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									494.09
									24.37
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	79.00	0.26	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1055.15**
							%	**DIS ALM.**	**52.03**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	**115.60**
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
								VC DES.	**289.24**
								%DIST. D	**14.26**
			84.36	**37.64**	**337.90**				
			337.44	**338.78**	**1351.60**				
			16.64	**16.71**	**66.65**				
					100.00			**VCT**	**2027.82**

Christian Andre Arias Ortiga
REPRESENTANTE
E.P. CAMAGU

Lic. Jessica M. Vila T.
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1

VIH - TBC

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**745.61**
								%DIST. D	**32.67**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Ajío	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.06	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									934.93
							%	**DIS ALM.**	**40.97**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**412.30**
								%DIST. D	**18.07**
			92.40	**44.32**	**378.40**				
			369.60	**398.88**	**1513.58**				
			16.20	**17.48**	**66.33**				
					100.00			**VCT**	**2282.07**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Andrea V. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1295
E.P. MOLINOS AREQUIPA

VIH - TBC

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**572.88**
								%DIST. D	**28.59**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**711.47**
					% DISTR. ALMUERZO				**35.51**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Pollo sancochado, arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	6.99
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
									529.99
									26.45
			64.30	**41.54**	**343.15**				
			257.20	**373.86**	**1372.61**				
			12.84	**18.66**	**68.50**				
					100.00			**VCT MEN**	**2003.67**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3068

Lic. Jessica M. Vilca Be
NUTRICIONISTA
CMP 3768
E.P. MILLENIA LOGA

VIH - TBC

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**478.55**
								%DIST. D	**20.81**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO , ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.76
Arroz Pilado o	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.58	6.74	8.82
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ají colorado s	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	1	1.91	6.39	9.06
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.58
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Vinagre	9.00	100.00	0.00	0.09	0.45	0	0.81	1.80	2.61
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1230.46**
								%DIST. D	**53.50**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**401.78**
								%DIST. D	**17.47**
			88.46	**60.93**	**349.48**				
			353.82	**548.39**	**1397.91**				
			15.38	**23.84**	**60.78**			**VCT MEN**	**2300.13**
					100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. E.P. CAMANA

LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3000

VIH - TBC

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestibl e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.82	172.32	196.98
Camote morac	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									18.20
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.16	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
								VC DES.	**952.80**
								%DIST. D	**41.31**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Pollo a la olla , arroz e infusion**								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.268	4.88	6.05
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cab	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.80	0.61	15.37	17.88
Ají colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									744.46
									32.28
			82.41	**39.72**	**404.84**				
			329.64	**357.44**	**1619.37**				
			14.29	**15.50**	**70.21**				
					100.00			**VCT MEN**	**2306.45**

VIH - TBC

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.89	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.18
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.08
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.58
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									31.70
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.28	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Sal	12.00	100.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**780.59**
								% Dist	**38.10**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	6.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**429.36**
								%DIST. D	**20.96**
			88.85	**50.15**	**310.48**				
			355.38	**451.39**	**1241.91**				
			17.3	**22.0**	**60.6**				
					100.00			**VCT**	**2048.68**

Christian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.F. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3668

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP 2583

VIH - TBC

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , queso de chancho**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Queso de cha	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**525.00**
								%DIST. D	**19.08**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado,arroz,ensalada+ refresco y fruta**								
Carne de Polle	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Lechuga redo	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	68.00	0.21	0.18	3.24	1	1.58	12.95	15.38
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	**1540.56**
								% Dist	**55.98**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**Tallarines rojos c/ carne + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	68.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cal	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	**18.07**
			85.45	**86.02**	**409.06**				
			341.78	**774.15**	**1636.23**				
			12.42	**28.13**	**59.45**				
					100.00			**VCT**	**2752.17**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.S. CEMAR

Lic. Jessica W. Vera Bel

VIH - TBC

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									627.62
									31.15
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**859.90**
							%	**DIS ALM.**	**42.68**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Poll	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**337.88**
								%DIST. D	**16.77**
			83.83	**38.98**	**332.11**				
			335.53	**350.78**	**1328.44**				
			16.65	**17.41**	**65.94**				
					100.00			**VCT**	**2014.74**

Christian Andre Ar... REPRESENTANTE

Lic. Jesús W. Vilca Ba...

VIH - TBC

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	Am (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.86	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**657.13**
								%DIST. D	**32.14**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Pollo	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.26	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**820.05**
								% Dist	**40.10**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**18.50**
			82.13	**53.27**	**309.22**				
			328.53	**479.40**	**1236.87**				
			16.1	**23.4**	**60.5**				
					100.00			**VCT**	**2044.81**

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3000

Lic. Jessica M. Ríos Bravo
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1290
E.P. MUJERES AREQUIPA

VIH - TBC

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.88	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**806.42**
								%DIST. D	**27.33**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.76	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.28
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.18	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									897.31
							%	**DIS ALM.**	**40.44**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Glutamato mo	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									525.61
									23.69
			72.51	**35.66**	**401.93**				
			290.03	**320.91**	**1607.73**				
			13.07	**14.46**	**72.46**				
					100.00			**VCT MEN.**	**2218.67**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMAJA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP 3[illegible]

Lic. Jessica M. Villa[illegible]
NUTRICIONISTA
C.N.P. [illegible]

VIH - TBC

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada+ 02 panes + jamonada**								
Harina de Ceb	30.00	100.00	7.77	0.72	16.59	31	6.48	66.36	103.92
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.86	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**520.13**
								%DIST. D	**24.35**
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO , ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1024.69**
								%DIST. D	**47.97**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									18.81
			93.67	**32.47**	**387.26**				
			374.69	**292.21**	**1469.04**				
			17.54	**13.68**	**68.78**				
					100.00			**VCT MEN**	**2135.94**

Cristian Andre Arias Chuqui
REPRESENTANTE
E.P. TAMAÑA

Cynthia Fernanda Portilla
NUTRICIONISTA
E.P. HOSPITAL AREQUIPA

VIH - TBC

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	120.0	92.00	1.55	0.33	28.37	6	2.98	113.49	122.65
									460.11
									20.86
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	86.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	118.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Ají colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**945.81**
					% DISTR. ALMUERZO				**42.88**
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapori	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA	**ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cal	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									610.65
									27.68
			80.74	**20.07**	**425.58**				
			322.97	**180.62**	**1702.32**				
			14.64	**8.19**	**77.17**				
					100.00			**VCT MEN**	**2205.91**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Sh Nutrición Yamana
CNP. 3609

Lic. Jessica M. Rivas Medina
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1791
MINISTERIO DE SALUD DISA PSA

VIH - TBC

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible * %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	5.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	198.98
									787.01
									39.24
REFRIGERIO:	**Huevo sancochado**								
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
								VC DES.	**73.74**
ALMUERZO:	**Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									734.80
									36.64
REFRIGERIO:	**Vaso de leche**								
Leche evapor	80.00	100.00	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
								VC DES.	**115.60**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	84.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**410.04**
								%DIST. D	**20.45**
			83.39	**47.93**	**339.06**				
			333.57	**431.38**	**1356.24**				
			16.6	**21.5**	**67.6**				
					105.76			**VCT**	**2005.60**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3[illegible]

Lic. Jorge W. Vera Benites
C.T.P. [illegible]
E.P. MILITARES AREQUIPA

MENUS DIETAS DIABETES MELLITUS PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE al horno	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIRO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE HUEVO	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	CAYHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON PATE
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	AJI DE CALABAZA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + PATE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIRO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	REVUELTO DE VAINITAS, ARROZ REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE HUEVO	CAYHUA RELLENA CON ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE AL HORNO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	POLLO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MARGARINA	GUISO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + ACEITUNAS	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MARGARINA
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE HUEVO	AJI DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	REVUELTO DE ZANAHORIA, ARROZ
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA,REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MORTADELA

Christian Andre Aldas Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Josefina Vila Berrios
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIPA

dieta hipoglucida 01/12/2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de habas + 02 panes + jamonada							
Harina de Hab	25.00	0.06	0.46	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	385.47
							%DIST. DES.	22.48
Almuerzo:	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	45.36	8.19	0.63	181	73.71	2.52	257.07
Arroz Pilado o	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate.	40.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado o	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.06	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegeta	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ca	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.19
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	1038.36
							%DIST. DES.	60.59
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	45.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.05	157.95
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
							VC DES.	300.41
							%DIST. DES.	17.52
		83.19	33.99	268.90				
		332.75	305.88	1075.62				
		19	18	63				
				100.00			VCT	1714.24

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3660

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. NUEVE CRUZ - CAMANA

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	Ant (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote AL HORNO							
Hierbas	10.00	0.35	0.07	0.46	0.62	0.63	1.85	3.26
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.06	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morad	80.0	1.03	0.22	18.92	4	1.99	75.66	81.77
								282.41
								16.16
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA							
Huevo de gall	90.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	25.00	1.45	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Arroz Pilado c	130.00	10.86	0.65	101.14	43	5.85	404.56	453.05
Espinaca neg	10.00	0.27	0.09	0.46	1	0.79	1.90	3.77
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	5.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	2.02	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Cebolla de ca	30.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.57
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.09	73.79
							VC DES.	937.00
							% DIS ALM.	53.67
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION							
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Carne de Poll	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de cal	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresca	20.00	0.77	0.06	2.03	3	0.56	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
								527.06
								30.17
		52.69	29.34	318.66				
		210.75	264.10	1272.21				
		12	15	73				
				100.00			VCT MENU	1747.07

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jessica W. Alva Benites
NUTRICIONISTA
CNP 1128
E.P. MILITARES AREQUIPA

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	Ac (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**							
Avena, hojuel	25.00	3.35	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.00
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parts	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	511.61
							%DIST. DES.	34.62
ALMUERZO:	**ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA**							
Carne de Poll	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o	140.0	11.46	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.00
Sal	13.50	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	120.00	0.49	0.10	2.56	2	0.89	10.23	13.09
Perejil	2.60	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	0.95	0.14	7.88	4	1.22	30.74	36.77
Tomate	60	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Naranja	100.00	1.76	0.39	16.0	7	3.65	64.09	73.78
								788.27
								53.34
CENA:	**Infusion + 01 pan + mortadela**							
Hierbas	10.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.40
							VC DES.	177.88
							%DIST. DES.	12.04
		71.80	28.25	224.01				
		287.60	254.21	936.05				
		19	17	63				
				100.00			VCT	1477.88

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 1842

Lic. Jessica M. Tito Benites
NUTRICIONISTA
C.P.N. 1107
E.P. M. Educativo

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Semola con vainilla , pan , queso de chancho							
Sémola de Tri	30.00	3.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.10	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.02	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
Queso de cha	30.00	6.03	6.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
								386.60
								23.23
ALMUERZO:	Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco							
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Filado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Papa blanca	80.0	1.36	0.07	14.53	6	0.59	58.12	64.62
Sal	10.0	0.12	0.06	0.62	0	0.45	3.28	4.21
Zapallo macre	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	30.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.46	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Cebolla de ca	5.00	0.05	0.01	0.36	0	0.06	1.51	1.70
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.75
								870.73
						%	DIS ALM.	52.32
CENA	Asado de pollo , arroz , infusion							
Carne de Poll	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Filado c	80.0	6.96	0.40	62.24	28	3.60	248.96	278.80
Cebolla de ca	60.0	0.66	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.70
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	406.86
							%DIST. DES.	24.46
		69.24	20.38	309.94				
		276.96	183.46	1203.76				
		16.6	11.0	72.3				
				100.00		V.C.T. MENU		1664.17

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
LA CHIMBA

Cynthia Fernández Castillo

Lic. Janette Vargas Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1357
E.S.N. LA CHIMBA

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	crudo (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soy	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	30.00	0.08	0.04	1.88	0	0.35	7.53	8.18
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	0.91	2.82	11.76	53.18	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	0.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								376.54
								26.42
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado c	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.88	4.04
Carne de Poll	100.0	18.45	2.70	0.00	63	24.30	0.00	86.10
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.28	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.56	1	0.63	6.19	7.98
Cebolla de ca	15.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.20
Naranja	160.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	**876.58**
						%	DIS ALM.	**61.00**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**							
Carne de Poll	100.0	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	0.17	0.15	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	50.0	0.86	0.04	8.14	3	0.37	36.57	40.39
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Hierbas	8.00	0.15	0.06	0.37	0.85	0.48	1.48	2.81
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.36
Ajos	5.00	0.22	0.00	1.22	1	0.29	4.88	6.06
						V.C . CENA		**172.23**
						% DIST.CENA		**12.08**
		62.38	**26.26**	**237.14**				
		249.51	**227.29**	**948.54**				
		18	**16**	**67**				
						VCT. MENU		**1425.35**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Ignacio Vera Benites
E.P. MUJERES AREQUIPA

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**							
Cebada harin	25.00	4.70	0.50	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	7.20	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**463.86**
							%DIST. DES.	**29.52**
Almuerzo:	**Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco**							
Carne de Poll	100.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Maní crudo. c	10.00	2.29	4.56	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	35.00	0.19	0.10	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Tomate	50.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.90
Plátano de se	160.0	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
							VC ALMUERZ	**858.90**
								54.66
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	6.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Margarina sal	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**248.70**
							%DIST. DES.	**15.83**
		67.60	**37.89**	**240.03**				
		270.38	**341.05**	**960.12**				
		17.20	**21.70**	**61.09**				
				100.00			**VCT**	**1571.55**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
Lic. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 3[illegible]

Lic. Jessica W. Díaz Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES AREQUIPA

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	PROT Ax (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla de huevo							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	0.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	327.23
							%DIST. DES.	21.42
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA							
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.98
Zanahoria	20.00	0.09	0.06	1.45	0	0.71	5.81	6.52
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas: hoja	100.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	0.98	0.06	4.54	3	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	100.00	1.78	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
				V.C. ALMUERZO				784.70
				% DISTR. ALMUERZO				51.36
CENA:	Pollo sancochado , arroz e infusion							
Carne de Poll	100.00	18.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	0.28	0.07	1.55	1	0.63	6.19	7.90
								415.86
								27.22
		54.69	31.18	267.23				
		218.37	280.60	1028.91				
		14	18	67				
				100.00			VCT MENU	1527.88

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN DIETISTA
CNP 1429

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP 1298
E.P. MUJERES AREQUIPA

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL.%
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**							
Cebada harina	30.00	5.84	0.89	20.22	23	8.21	80.88	109.09
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	8.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	**359.63**
							%DIST. DES.	**24.68**
Almuerzo:	**PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**							
Pescado	280.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	80.00	0.58	0.14	3.10	2	1.26	12.38	15.68
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Zanahoria	90.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Remolacha ra	100.00	1.41	0.06	7.69	6	0.75	31.54	37.93
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
							VC DES.	**823.95**
							%DIST. DES.	**56.31**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	35.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	40.00	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.60
								279.76
								19.12
		309.21	**324.91**	**1428.08**				
		306.18	**229.04**	**927.33**				
		20.9	**15.7**	**63.4**	100			
				100.00				**1463.36**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3001

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P.N. 3000
E.P. MOLLEBAYA AREQUIPA

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	Ac (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.10	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	1.29	0.26	23.64	5	2.48	94.52	102.21
								300.93
								19.26
ALMUERZO:	Caigua rellena c/Arroz,refresco Y FRUT							
Carne de res	50.00	9.05	0.68	0.00	36	6.12	0.00	42.33
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Arvejas fresca	40.00	1.53	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.64
Caigua Serrar	120.00	1.75	0.12	4.69	7	1.06	19.56	27.69
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Aceituna	8.00	0.06	2.36	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Aceite vegeta	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.50	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.64	0.70
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.98
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Tomate	35.00	0.28	0.00	1.35	1	0.07	5.42	6.50
Naranja	150.00	1.76	0.29	18.0	7	2.61	64.09	73.79
							VC DES.	928.62
						%	DIS ALM.	59.44
CENA	Tallarines rojos con carne molida + infusion							
Carne de res	50.0	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	90.0	7.70	0.08	56.38	31	0.73	225.50	257.01
Zanahoria	30.0	0.12	0.10	1.90	0	0.90	7.62	9.05
Tomate	20.00	0.13	0.03	0.68	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de ca	40.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	0.05	0.01	0.27	0	0.08	1.08	1.34
Hongos	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
								332.80
							%DIST. DES.	21.30
		58.08	24.94	276.39				
		232.32	224.45	1105.58				
		15	14	71	100			
				100.00				
							VCT	1562.36

Cristian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
R.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cadillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3012

Lic. Jocelyn W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 2291
E.P. MUJERES AREQUIPA

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso								
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	33	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parte	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	8.76	0.18	43.08	33	1.62	172.32	196.98
								511.61
								31.67
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**							
Carne de res	150.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	30.00	1.92	0.16	5.06	8	1.46	20.30	29.43
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.64
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.82	46	6.30	435.68	487.98
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Aceite vegeta	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	40.00	0.22	0.16	3.39	1	1.44	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	2.80	0.11	6.08	11	0.96	24.33	36.39
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.09	**73.79**
							VC Alm	**932.75**
							% Dist	**57.56**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mortadela**							
Hierbas	5.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.40
							VC DES.	**176.06**
							%DIST. DES.	**10.86**
		75.10	**46.63**	**238.59**				
		300.40	**365.65**	**964.36**				
		18.5	**22.6**	**59.9**	100			
				100.00			VCT	**1620.43**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Carrillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jessica W. Vera Benites
E.P. MOLINOS AREQUIPA

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , QUESO DE CHANCHO**							
Sémola de Tri	25.00	4.88	2.58	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	367.13
							%DIST. DES.	21.27
Almuerzo:	**Caldo blanco + refresco y fruta**							
Carne de Poll	100.00	15.46	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	50.00	4.10	0.25	38.90	16.40	2.25	155.60	174.25
Apio	12.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	0.21	0.00	0.60	0.86	0.57024	2.41	3.83
Garbanzo cru	40.00	6.91	2.20	21.64	27.66	19.764	86.54	133.96
Papa blanca	100.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	50.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuño blanco	40.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Pimienta emb	0.08	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	18.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.90	7.58
Cebolla de cal	60.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.88	4.84
Verduras surt	8.00	0.36	0.05	0.48	1.41	0.46368	1.91	3.79
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.75
							VC Alm	690.93
							% Dist	40.03
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Poll	100.00	15.46	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado o	60.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.82	0	0.69	7.27	8.63
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.64
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	668.15
							%DIST. DES.	38.71
		77.12	27.53	292.46				
		308.49	247.80	1169.92				
		17.9	14.4	67.8				
				100.00		V.C.T. MENU		1726.21

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMAIA

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0036
E.P. MUJERES AREQUIPA

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + tortilla DE HUEVO							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
Huevo de gall	35.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	3.12	40.22
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	8.00	0.10	0.04	0.68	0	0.36	2.62	3.37
Pan de labran	50.00	5.75	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
							VC DES.	332.70
							%DIST. DES.	23.52
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.98
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceite vegeta	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.82
Arvejas fresca	30.00	1.18	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.86
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.66	64.00	73.79
							VC DES.	875.94
						%	DIS ALM.	61.91
CENA:	Sopa de pollo							
Carne de Poll	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.66
Puro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	60.00	0.26	0.21	3.01	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.83	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Orégano seco	1.00	0.01	0.00	0.06	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
							VC DES.	206.15
							%DIST. DES.	14.57
		90.29	32.86	221.30				
		241.14	288.44	885.20				
		17.04	20.39	62.57				
				100.00			VCT	1414.79

Christian Andre Arias Chuque
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA

Lic. Jessica M. Vilca Baltazar
NUTRICIONISTA
CMP 7396
E.P. MILITARES AREQUIPA

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**							
Cebada harin	25.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.36
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de fabrica	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DES.	**538.21**
							%DIST. DES.	**36.18**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz,fruta y refresco**							
Arroz Pilado o	100.00	8.20	0.90	77.80	33	4.50	311.20	348.90
Carne de Poll	160.0	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	105.0	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de co	60.00	0.96	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
							VC ALMUERZ	**749.38**
								50.36
CENA:	**Infusion + 01 pan + PATE**							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Paté (2)	20.00	2.16	9.96	0.22	9	89.64	0.88	99.24
Pan de fabrica	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**199.86**
							%DIST. DES.	**13.44**
		51.91	**39.10**	**221.98**				
		347.62	**351.90**	**887.93**				
		16.8	**23.7**	**59.7**				
				100.00			VCT	**1487.45**

Christian Andre Arias Quiroz
ADMINISTRADOR
C.P. CUMBAYA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN ADMINISTRACIÓN HUMANA
CNP. 3092

Lic. Jessica W. Vela Morales
NUTRICIONISTA
C.P. MUJERES ARENIAPA

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soy	25.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	15.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								372.45
								22.27
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**							
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.79	100.92	46	6.30	403.68	487.90
Sal	22.0	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	300.0	1.26	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Maíz Fresco,	50.00	1.32	0.32	11.12	5	2.88	44.48	52.84
Huacatay	8.00	0.40	0.06	0.84	2	0.58	3.36	4.74
Habas frescas	45.00	3.48	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	0.28	0.07	1.49	1	0.63	5.96	7.59
Cebolla de ca	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.05	7.05
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								838.74
						%	**DIS ALM.**	**49.88**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Poll	100.00	16.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	249.96	279.60
Aceite vegetal	10.0	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta ente	0.3	0.00	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
								463.94
								27.75
		59.33	**29.10**	**293.32**				
		237.30	**261.93**	**1172.90**				
		14.19	**15.68**	**70.14**				
				100.00			**VGT MENU**	**1672.13**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**							
Harina de Hab	30.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
							VC DES.	**403.10**
							%DIST. DES.	**23.90**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**							
Pescado	280.00	45.36	8.19	0.63	181	73.71	2.52	257.67
Arroz Pilado o	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	0.20	0.07	1.56	1	0.63	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.09	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Ají colorado s	3.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.93
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Aceite vegeta	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de ra	60.00	0.96	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.79	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
							VC DES.	**1028.36**
							%DIST. DES.	**60.96**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	30.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.58
								254.99
								15.12
		84.66	**34.40**	**259.42**				
		338.66	**310.11**	**1037.70**				
		20.08	**18.39**	**61.53**				
				100.00			**VCT MENU**	**1686.45**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1280
E.P. MELCHES AREQUIPA

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + PATE							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	1	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Paté (2)	25.00	2.70	12.45	0.28	11	112.05	1.10	124.05
								323.57
								18.74
ALMUERZO:	Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco							
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pol	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceite vegeta	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Sal	12.00	0.14	0.08	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.63	6	0.63	58.52	64.62
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.63	15.14	17.82
Arvejas fresca	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.66
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.79
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
				V.C. ALMUERZO				875.94
				% DISTR. ALMUERZO				50.73
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION							
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.26
Cebolla de ca	30.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arvejas fresca	20.00	0.77	0.08	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.60
					V.C. CENA			527.06
				% DISTR. CENA				30.53
		65.06	42.20	371.62				
		260.22	378.84	1089.50				
		15.07	22.00	62.93				
				100.00			VCT MENU	1726.98

Cynthia Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 1169

Lic. Jessica P. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MUSEO AREQUIPA

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	20.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								511.61
								35.83
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco							
Carne de Poll	160.0	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	160.0	2.88	0.13	26.40	11	1.15	113.73	125.59
Garbanzo cru	25.00	3.84	1.22	12.02	15	10.98	48.08	74.42
Arroz Pilado c	55.00	4.51	0.28	42.79	18	2.48	171.16	191.58
Apio	15.00	0.06	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Apio	7.40	0.04	0.01	0.27	0	0.10	1.07	1.32
Poro	2.90	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.58	0.93
Nabo	2.90	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.28	0.36
Aceite vegeta	8.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Avena, hojuel	5.00	0.67	0.20	3.60	3	1.80	14.40	18.96
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Verduras surt	8.00	0.35	0.04	0.42	1	0.40	1.66	3.30
Plátano de se	150.0	1.55	0.31	21.74	6	2.79	86.94	95.94
							VC ALMUERZ	739.34
								51.78
CENA:	Infusion + 01 pan + mortadela							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Mortadela	30.00	2.94	0.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	176.85
							%DIST. DES.	12.39
		67.09	36.69	307.64				
		268.35	329.29	830.16				
		18.8	23.1	58.1				
				100.00			VCT	1427.80

Lic. Adriana Ortiz Bernal
NUTRICIONISTA
R.P. MILLENARIO AREQUIPA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 2003

REPRESENTANTE
R.P. CAMANA

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,queso de chancho**							
Sémola de Tr	25.00	4.68	2.68	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de cha	30.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
								367.13
								19.36
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**							
Leche evapor	20.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso parie	15.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.38
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.98
Papa blanca	60.0	1.38	0.07	14.63	6	0.59	58.52	64.62
Sal	10.0	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Zapallo macre	300.0	1.47	0.42	13.44	6	3.78	53.76	63.42
Maiz Fresco.	30.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	5.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	45.00	3.46	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.76
Cebolla de ca	5.00	0.05	0.01	0.38	0	0.09	1.51	1.76
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								870.72
						%	**DIS ALM.**	**45.68**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**							
Carne de Pol	100.00	18.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.84
Arroz Pilado o	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	25.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	0.12	0.10	1.62	0	0.89	7.27	8.63
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de ca	20.0	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
							VC DES.	**668.15**
							%DIST. DES.	**35.06**
		71.41	**29.73**	**338.21**				
		285.6	**267.5**	**1352.8**				
		14.99	**14.04**	**70.98**				
							VCT	**1906.00**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3088

Lic. Jenny V. Vila Bastos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3053
E.P. Mollendo - Camaná

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT Art (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**							
Harina de soy	25.00	2.18	1.63	17.00	9	14.63	71.20	94.83
Piña	25.00	0.00	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.52
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	2.94	9.91	2.62	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.90
								378.17
								24.14
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VAINITAS , ARROZ, REFRESCO Y FRUTA**							
Vainitas (2)	100.00	2.18	0.27	7.37	9	2.46	29.48	40.88
Carne de res p	80.00	17.04	1.28	0.00	68	11.52	0.00	79.68
Cebolla de cal	80.00	0.76	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	40.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.70
Papa blanca	150.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.87	1	0.23	3.89	4.84
Aceite vegeta	10.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Perejil	3.20	0.08	0.01	0.10	0	0.10	0.42	0.82
Sal	11.50	0.14	0.06	0.94	1	0.52	3.77	4.84
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.76
							VC DES.	**922.89**
						%	DIS ALM.	**59.17**
CENA:	**Sopa de pollo + Infusion**							
Hierbas	5.00	0.08	0.00	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Poll	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Arroz Pilado c	20.00	1.64	0.10	15.56	7	0.90	62.24	69.70
Poro	15.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.10	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	80.0	1.36	0.07	14.63	6	0.99	58.52	64.62
Sal	15.00	0.18	0.00	1.23	1	0.68	4.92	6.52
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.00
							VC DES.	**299.18**
							%DIST. DES.	**18.48**
		66.97	**21.97**	**272.12**				
		267.87	**197.69**	**1088.48**				
		17.24	**12.72**	**70.04**				
				100.00			VCT	**1554.04**

Christian Amilcar Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Francisca Cisneros
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3684

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP. 1149
E.P. MUNICIPAL AREQUIPA

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	Ani (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**							
Cebada harin	30.00	0.64	0.89	20.22	23	8.21	80.88	109.85
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.69
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	60.00	7.94	4.94	1.06	32	44.45	4.23	80.44
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**438.97**
							%DIST. DES.	**31.43**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**							
Arroz Pilado c	150.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	150.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	15.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	0.27	0.09	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	0.18	0.00	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	1.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								616.01
						%	**DIS ALM.**	**52.46**
CENA:	**Infusion + 01 pan + margarina**							
Hierbas	8.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.09	3.64
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.65	0.69
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	30.00	2.85	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	**250.96**
							%DIST. DES.	**16.13**
		71.61	**34.41**	**240.04**				
		286.06	**309.71**	**960.16**				
		18.38	**19.91**	**61.71**				
				100.00			**VCT**	**1555.93**

Christian Andre Arias Chilon
NUTRICIONISTA
R.P. 1246

Cynthia Fernandez Gonzales
Lic. En Nutrición Humana
CNP 1000

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1284
R.P. N° 1127 - HRDCUPA

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/ner (g)	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Té + 02 panes + tortilla DE HUEVO							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Leche evapor	25.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	35.00	4.63	2.88	0.62	19	25.93	2.47	46.92
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	375.11
							%DIST. DES.	21.87
ALMUERZO:	Caigua rellena c/Arroz,refresco Y FRUT							
Carne de res	50.00	9.05	0.68	0.00	36	6.12	0.00	42.33
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.26
Arvejas fresca	40.00	1.63	0.13	4.06	6	1.17	16.24	23.54
Caigua Serran	125.00	1.75	0.13	4.88	7	1.05	19.56	27.59
Huevo de gall	30.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	15.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Aceituna	8.00	0.06	2.38	0.54	0	21.26	2.15	23.65
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	15.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Orégano seco	1.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.64	0.79
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Cebolla de ca	50.00	0.47	0.07	3.79	2	0.60	15.14	17.62
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	1.76	0.29	18.0	7	2.86	64.09	73.79
				V.C. ALMUERZO				928.02
				% DISTR. ALMUERZO				54.15
CENA:	Pollo sancochado, arroz e infusion							
Carne de Poll	100.00	14.43	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.35
Arroz Pilado c	90.0	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.03	313.65
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	0.22	0.06	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato mo	0.30	0.03	0.00	0.28	0	0.00	1.04	1.17
								411.07
								23.97
		66.64	41.64	268.37				
		266.55	374.76	1073.50				
		15.54	21.85	62.60	100.00			
				100.00			VCT MENU	1714.80

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CANARIA

Cynthia Rosa Rivas Castillo
[redacted]

Lic. Jesús Alfaro Rivera
E.P. [illegible]

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/ser	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**							
Cebada harin	30.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sar	30.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.35
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
							VC DES.	**389.63**
							%DIST. DES.	**32.36**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**							
Pescado	200.00	42.34	7.64	0.58	169	68.80	2.35	240.40
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Sal	12.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado s	3.00	0.14	0.10	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Tomate	35.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Sal	9.00	0.11	0.06	0.74	0	0.41	2.95	3.70
Aceite vegeta	12.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Cebolla de co	60.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Vinagre	7.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	**976.33**
							%DIST. DES.	**60.70**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**							
Maizena	35.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.013122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	2.48	2.84	3.82	10	25.52	15.28	50.80
							VC DES.	**272.64**
							%DIST. DES.	**16.94**
		81.21	**27.84**	**258.28**				
		324.83	**250.56**	**1033.11**				
		20.19	**16.55**	**64.23**			VCT MENU	**1608.90**
				100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jesús Rivera Chávez
NUTRICIONISTA
E.P. MILAGROS AREQUIPA

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote al horno							
Hierbas	5.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.96
Camote mora	80.0	1.03	0.22	18.92	4	1.99	75.66	81.77
								280.49
								17.26
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco							
Carne de Poll	100.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	8.58	0.14	54.74	36	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado c	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.60
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	0.98	0.06	1.95	3	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	0.96	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas fresco	30.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.96
Zanahoria	30.00	0.14	0.12	2.16	3	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	1.78	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
							VC DES.	833.88
							%DIST. DES.	51.14
CENA	Pollo a la olla , arroz e infusion							
Arroz Pilado c	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.60
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.288	4.88	6.05
Carne de Poll	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	0.68	0.54	3.94	5.06
Aceite vegeta	13.00	0.00	13.00	0.00	0	117.00	0.00	117.00
Cebolla de ca	40.00	0.45	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Ají colorado s	2.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
								516.21
								31.66
		66.48	21.24	293.45				
		265.58	151.18	1173.81				
		16.29	11.72	71.99				
				100.00			VCT MENU	1630.50

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3660

Lic. Jennifer Villa Benites
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible]

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parte	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								511.61
								31.24
Almuerzo:	**Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta**							
Carne de res	150.00	27.18	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arvejas fresca	50.00	1.92	0.16	5.08	8	1.46	20.30	29.43
Tomate	60.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.88	4.94
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.98
Sal	12.00	0.14	0.06	0.88	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	2.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Aceite vegeta	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	0.22	0.16	3.39	1	1.44	13.52	16.13
Cebolla de ca	80.00	2.80	0.11	6.06	11	0.99	24.23	36.38
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC Alm	**939.76**
							% Dist	**58.78**
CENA:	**Infusion + 01 pan + mortadela**							
Hierbas	12.00	0.32	0.10	0.71	1.20	0.92	2.86	5.04
Mortadela	30.00	2.94	5.91	2.62	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	35.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
							VC DES.	**196.17**
							%DIST. DES.	**11.98**
		75.17	**40.67**	**242.71**				
		300.69	**366.03**	**970.82**				
		18.4	**22.4**	**59.3**				
				100.00			**VCT**	**1637.55**

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 3642

Lic. Jessica W. Vélez Benítez
E.P.M.

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , queso de chancho**							
Sémola de Tr	25.00	4.68	2.68	13.45	20	24.08	53.80	97.38
Vainilla	0.16	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela sintana	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso de cha	30.00	6.00	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labran	60.00	5.70	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
							VC DEB.	367.13
							%DIST. DES.	22.08
ALMUERZO:	**POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA**							
Carne de Poll	100.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Lechuga redo	80.00	0.71	0.11	1.14	3	0.98	4.57	8.38
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.82	46	6.30	435.68	487.90
Zanahoria	80.00	0.42	0.35	6.48	2	3.17	25.91	30.70
Pepinillo o Pe	70.00	0.29	0.06	1.49	1	0.52	5.97	7.83
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Tomate	30.40	0.24	0.06	1.29	1	0.54	5.18	6.68
Orégano seco	0.15	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.84	2	0.61	15.37	17.98
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC Alm	960.17
							% Dist	57.16
CENA	**Tallarinos rojos c/ carne + infusion**							
Carne de res	50.0	10.05	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	90.0	7.70	0.08	56.38	31	0.73	225.50	257.01
Zanahoria	30.0	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.06
Tomate	30.00	0.10	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.53
Cebolla de ca	60.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.00	0.04
								345.27
							%DIST. DES.	20.77
		69.24	24.02	292.36				
		276.96	216.18	1169.41				
		16.66	13.00	70.34				
				100.00			VCT	1662.67

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
DIETISTA
E.P. CAMANA

Luis Alberto Montes Bustinza
DIRECTOR
E.P. CAMANA

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + Margarina**							
Harina de soy	25.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	0.00	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								442.93
								28.11
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**							
Arroz Pilado c	150.0	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.64
Carne de Poll	100.0	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Tomate	40.00	0.29	0.07	1.55	1	0.66	6.19	7.99
Cebolla de ca	18.00	0.14	0.02	1.14	1	0.18	4.54	5.29
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
							VC DES.	**876.58**
						%	**DIS ALM.**	**65.63**
CENA:	**Sopa de pollo**							
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Poll	100.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Arroz Pilado c	20.00	1.64	0.10	15.56	7	0.90	62.24	69.70
Poro	15.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	80.0	1.38	0.07	14.83	6	0.59	58.52	64.82
Sal	15.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.85	6.06
							VC DES.	**256.18**
							%DIST. DES.	**16.26**
		59.59	**35.49**	**254.49**				
		238.34	**319.40**	**1017.95**				
		15.13	**20.27**	**64.60**				
				100.00			VCT	**1575.69**

Christian Andre Arias Chirinos
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 0000
E.P. MOLINOS AREQUIPA

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Cebada con leche + 02 panes + aceitunas							
Cebada harin	25.00	4.70	0.58	18.85	19	5.16	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	4.90	8.07	7.63	20	55.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceitunas de	30.00	0.22	8.86	2.91	1	79.74	8.06	88.68
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
							VC DES.	478.81
							%DIST. DES.	30.64
Almuerzo:	Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta							
Carne de Poll	160.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.13	6.59
Ajos	4.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.08
Orégano seco	1.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.13	6.86
Zanahoria	45.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de co	80.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.05	64.09	73.79
							VC Alm	835.00
							% Diet	53.44
CENA:	Infusion + 01 pan + margarina							
Hierbas	8.00	0.13	0.04	0.30	0.64	0.36	1.21	2.13
Margarina ve	20.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	30.00	2.68	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
							VC DES.	248.70
							%DIST. DES.	15.92
		95.87	38.45	238.25				
		263.48	346.02	953.01				
		16.9	22.1	61.0				
				100.00			VCT	1562.51

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Dr. Jorge Villa Bustos
E.P. M. CAMANA

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	Ae (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de huevo**							
Té sin azúcar	3.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Huevo de gall	35.00	4.63	2.80	0.62	19	25.20	2.47	46.92
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
							VC DES.	**337.30**
							%DIST. DES.	**21.79**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**							
Leche evapor	20.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	29.90
Queso paria	15.00	4.20	4.50	0.90	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	105.92	46	6.30	423.68	487.98
Sal	22.0	0.28	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	300.0	1.26	0.21	11.76	5	1.89	47.04	53.97
Maíz Fresco.	50.00	1.32	0.32	11.12	5	2.88	44.48	52.64
Huacatay	8.00	0.40	0.06	0.64	2	0.54	2.56	4.74
Habas frescas	40.00	3.48	0.24	7.93	14	2.20	31.70	47.74
Ajos	2.30	0.10	0.01	0.58	0	0.13	2.34	2.78
Tomate	35.00	0.28	0.07	1.49	1	0.63	5.96	7.59
Cebolla de co	20.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Naranja	190.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.00	73.70
								835.74
						%	**DIS ALM.**	**53.66**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**							
Carne de Poll	100.00	18.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Arroz Pilado o	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.56
Ajos	3.10	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entei	0.5	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
								375.27
								24.24
		58.98	**24.50**	**272.98**				
		335.92	**228.46**	**1091.94**				
		15.24	**14.24**	**70.52**				
				100.00			**VCT MENU**	**1548.32**

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	Ani (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada+ 02 panes + jamonada							
Harina de Ceb	25.00	0.46	0.60	13.83	26	5.40	55.30	86.60
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	4.71	8.88	0.30	18.84	79.88	1.20	99.89
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
							VC DES.	383.89
							%DIST. DES.	26.24
Almuerzo:	PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA							
Pescado	280.00	39.92	7.21	0.56	160	64.89	2.24	226.75
Arroz Pilado c	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	60.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Zanahoria	50.00	0.24	0.20	3.63	1	1.78	14.54	17.28
Remolacha ra	100.00	1.41	0.08	7.89	6	0.75	31.54	37.93
Tomate	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Aceite vegeta	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.08	73.79
							VC DES.	823.95
							%DIST. DES.	56.33
CENA:	Mazamorra de maizena con leche + 01 pan							
Maizena	30.00	0.18	0.06	26.01	0.72	0.54	104.04	105.30
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0.01	0.010122	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0.00	0.000972	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	35.00	2.45	2.84	3.82	10	25.52	15.26	50.78
								254.99
								17.43
		74.99	31.16	220.56				
		299.96	280.65	882.23				
		20.51	19.19	60.31				
				100.00			VCT MENU	1462.83

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 999

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	0.08	0.03	0.19	0.32	0.24	0.76	1.32
Canela entera	0.10	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	1.29	0.26	23.64	5	2.48	94.58	102.21
								300.93
								17.20
ALMUERZO: Mutasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	17.51	3.66	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Arroz Pilado c	140.00	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Sal	12.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	0.32	0.08	1.70	1	6.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	0.54	0.08	2.92	2	6.69	11.67	14.52
Aceite vegeta	10.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Cebolla de ca	80.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas freca	50.00	1.92	0.16	5.08	8	1.46	20.30	29.43
Zanahoria	40.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Naranja	150.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
				V.C. ALMUERZO				**839.46**
				% DISTR. ALMUERZO				**47.98**
CENA: Revuelto de zanahoria								
Queso parin	20.00	5.60	6.00	0.66	21	54.00	2.64	79.04
Leche evapor	10.00	0.70	0.81	1.09	3	7.29	4.36	14.45
Huevo de gall	15.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Cebolla de ca	60.00	0.47	0.07	3.79	2	0.62	15.14	17.62
Tomate	20.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Papa blanca	100.0	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado n	80.0	6.56	0.40	62.24	26	3.60	248.96	278.60
Ajos	2.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegeta	10.00	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Perejil	5.00	0.12	0.02	0.16	0	0.16	0.65	1.29
Zanahoria	100.00	0.47	0.40	7.27	2	3.56	29.07	34.62
Sal	8.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Hierbas	2.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.53
								609.32
								34.82
		239.90	**272.30**	**1239.91**				
		13.71	**15.60**	**70.69**	100.00			
				100.00			**VCT MENU**	**1749.71**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Chacaltana
LIC. NUTRICIÓN
CNP

-90-

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso							
Avena, hojuel	25.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parta	30.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.96
Pan de latran	60.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								511.61
								31.22
ALMUERZO:	POLLO AL HORNO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA							
Carne de Poll	100.00	17.51	3.00	0.00	70	27.04	0.00	97.58
Lechuga rido	80.00	0.71	0.11	1.14	3	0.98	4.57	8.36
Aceite vegetal	10.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Arroz Pilado o	140.0	11.48	0.70	108.92	46	6.30	435.68	487.90
Zanahoria	80.00	0.42	0.35	6.48	2	3.17	25.91	30.76
Pepinillo o Pe	70.00	0.29	0.06	1.49	1	0.52	5.97	7.63
Ajos	5.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	2.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Tomate	30.40	0.24	0.06	1.29	1	0.54	5.18	6.68
Orégano seco	0.15	0.02	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	40.00	0.48	0.07	3.84	2	0.61	15.37	17.98
Naranja	100.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								950.17
								57.99
CENA:	Infusion + 01 pan + mortadela							
Hierbas	6.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Mortadela	30.00	3.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de latran	30.00	2.60	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.97
							VC DES.	176.85
							%DIST. DES.	10.79
		61.65	36.73	265.46				
		246.20	330.60	1061.83				
		15.0	20.2	64.8				
				100.00			VCT	1638.64

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica M. Mora Reátegui
E.P. MOJICA

MENUS DIETAS HIPERTENSION ARTERIAL PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
Viernes, 01 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MANJAR	PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 02 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 03 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 04 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MANJAR	HIRO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Martes, 05 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 06 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 07 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ+ INFUSION
Viernes, 08 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 09 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MANJAR	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
Martes, 12 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MANJAR	AJI DE CALABAZA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS +02 PANES + JAMONADA	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 16 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MANJAR	HIRO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
Martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
Domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MANJAR	POLLADA,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
Martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MANJAR	GUISO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
Miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR
Jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	AJI DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
Viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + MANJAR	SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
Sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MATASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
Domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO,ARROZ,REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANJAR

Lic. Carlos W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 1338
E.P. MUJERES AREQUIPA

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3088

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + manjar**								
Harina de Hab	25.00	100.00	6.08	0.48	14.90	24	4.28	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**583.27**
								%DIST. D	**29.59**
Almuerzo:	**PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	78.00	47.17	8.52	0.66	189	76.66	2.62	267.98
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.18	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Harina de trig	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	13	5.40	89.76	107.76
Maizena	25.00	100.00	0.15	0.05	21.68	0.60	0.45	86.70	87.75
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1087.17**
								%DIST. D	**55.16**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.08	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0	0.00	117.96	117.96
								VC DES.	**300.41**
								%DIST. D	**15.24**
			89.30	**26.55**	**343.89**				
			357.20	**238.91**	**1374.74**				
			18.12	**12.12**	**69.75**				
					100.00			**VCT**	**1970.85**

Christian Andre Arias Chalspe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cunilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3659

Lic. Jessica Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP. 3663
E.P. HOSPITAL DE CAMANA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	10.00	86.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.84	5	2.48	94.58	102.21
									441.60
									20.38
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.88
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.66	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.08	1.36	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1116.18**
								% DIS ALM.	**51.50**
CENA	**ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	76.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de cal	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	6.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.69	0	0.00	138.74	138.74
									609.39
									28.12
			55.13	**7.96**	**434.06**				
			220.53	**71.68**	**1736.22**				
			10.18	**3.31**	**80.11**				
					93.60			**VCT MEN**	**2167.16**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3668

Lic. Jessica W. Vilca Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3395
E.P. MUJERES AREQUIPA

Lic. Tania Mendoza Sanchez
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3396
E.P. CAMANA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuela	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapori	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**630.53**
								%DIST. D	**32.23**
ALMUERZO:	**ASADO DE POLLO, ARROZ, ENSALADA, REFRESCO Y FRUTA**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pe	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.85	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	**73.79**
									930.21
									47.54
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	36.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**395.84**
								%DIST. D	**20.23**
			76.64	**35.04**	**333.67**				
			306.57	**315.32**	**1334.69**				
			15.67	**16.12**	**68.22**				
					100.00			**VCT**	**1956.58**

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 2994

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan , manjar**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de fabran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
									592.24
									26.60
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	15.0	7	2.65	84.09	73.79
									1073.32
							%	**DIS ALM.**	**48.21**
CENA	**Asado de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Cebolla de ca	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**560.62**
								%DIST. D	**25.18**
			72.33	**28.18**	**420.81**				
			289.31	**253.61**	**1683.26**				
			13.0	**11.4**	**75.6**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2226.18**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3000

Lic. Andrea W. Ulloa Reátegui

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL.% POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.16	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									490.00
									26.62
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.64
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1072.92**
							%	**DIS ALM.**	**58.28**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.16	2.67	1	1.31	10.69	12.69
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	8.00	66.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.48	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							V.C , CENA		**278.02**
							% DIST.CENA		**15.10**
			73.73	**33.01**	**312.23**				
			294.93	**297.09**	**1248.93**				
			16	**16**	**68**				
							VCT. MENU		**1840.95**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3993

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3981
E.P. MUJERES AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapora	70.00	100.00	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gall	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**482.14**
								%DIST. D	**27.40**
Almuerzo:	**Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Maní crudo. c	10.00	95.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.45	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de se	160.0	86.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	**899.35**
									51.11
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**21.50**
			76.15	**34.39**	**286.42**				
			304.59	**309.50**	**1145.69**				
			17.31	**17.59**	**65.10**				
					100.00			**VCT**	**1759.78**

Christian Andre Ar... Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 0468

Lic. Jesús M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MOLLEBAYA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible + %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**562.70**
								%DIST. D	**27.99**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca negr	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas. hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de co	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**917.20**
					% DISTR. ALMUERZO				**45.63**
CENA:	**Pollo sancochado , arroz e Infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									530.29
									26.38
			55.88	**30.43**	**378.19**				
			223.60	**273.91**	**1512.78**				
			11.12	**13.63**	**75.26**				
					100.00			**VCT MEN**	**2010.19**

Christian Andre Arias Ortiz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernanda Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jessica W. Alva Benites
E.P. CAMANA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.86
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**584.92**
								%DIST. D	**30.09**
Almuerzo:	**PESCADO AL HORNO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.86
Ají colorado s	5.00	68.00	0.24	0.27	2.00	1	2.39	7.98	11.32
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**974.82**
								%DIST. D	**50.15**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapori	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									384.23
									19.77
			78.37	**24.90**	**351.60**				
			313.50	**224.07**	**1406.41**				
			16.1	**11.5**	**72.3**				
					100.00				**1943.97**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									23.38
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1014.82**
							%	**DIS ALM.**	**56.49**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.66	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cat	40.00	57.00	0.32	0.05	2.58	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.06	0.01	0.27	0	0.06	1.08	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	**20.13**
			48.80	**5.52**	**387.74**				
			195.19	**49.68**	**1550.94**				
			10.87	**2.77**	**86.36**				
					100.00				
								VCT	**1795.82**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jessica Ríos Benites

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO: Avena con leche + 02 panes + queso									
Avena, hojuela	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parla	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									665.81
									28.76
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	87.00	27.80	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	200.0	85.00	3.67	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.46
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají verde (2)	10.00	87.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.18
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.68	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	87.00	2.80	0.11	6.06	11	0.98	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**1271.63**
								% Dist	**54.93**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**377.49**
								%DIST. D	**16.31**
			85.34	**48.15**	**385.05**				
			341.36	**433.38**	**1540.19**				
			14.7	**18.7**	**66.5**				
					100.00			VCT	**2314.93**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3000

Lic. Noelia N. Vera Bellido

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , manjar**								
Sémola de Tri	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**611.72**
								%DIST. D	**27.85**
Almuerzo:	**Caldo blanco + refresco y fruta**								
Carne de Polle	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	66.00	0.21	0.06	0.60	0.86	0.5702	2.41	3.83
Garbanzo cru	30.00	93.00	5.38	1.70	16.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.09	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuño blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.29	8.04
Cebolla de cal	60.00	82.00	0.59	0.10	5.56	2.76	0.8856	22.24	25.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Verduras surti	8.00	92.00	0.36	0.05	0.48	1.41	0.4637	1.91	3.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**887.88**
								% Dist	**40.42**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Arroz Pilado c	80.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Arvejas fresca	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**697.07**
								%DIST. D	**31.73**
			82.56	**26.08**	**407.92**				
			330.23	**234.75**	**1631.68**				
			15.0	**10.7**	**74.3**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**2196.66**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3600

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	%	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**566.07**
								%DIST. D	**27.30**
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	150.0	80.00	18.54	3.24	0.00	74	29.16	0.00	103.32
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ají colorado s	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1078.01**
							%	**DIS ALM.**	**52.00**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Carne de Poll	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Zanahoria	50.00	85.00	0.28	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.98	7	0.77	75.82	83.73
Fideos	60.00	65.00	3.67	0.08	30.50	15	0.70	121.99	137.36
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.82	0	0.00	79.28	79.28
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**429.22**
								%DIST. D	**20.70**
			72.81	**32.21**	**373.05**				
			291.25	**289.86**	**1492.20**				
			14.05	**13.98**	**71.97**				
					100.00			**VCT**	**2073.30**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
DIETISTA

Lic. Jesús W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 1198
E.P. MILAGROS AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.16
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**657.13**
								%DIST. D	**34.61**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz,fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	**863.26**
									45.47
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.64	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**19.92**
			66.36	**41.83**	**314.19**				
			265.42	**376.47**	**1256.77**				
			14.0	**19.8**	**66.2**				
					100.00			**VCT**	**1898.67**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fe[illegible] Ciccotello
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3[illegible]

Lic. [illegible] M. Vera Berrios
NUTRICIONISTA
E.P. MADRE DE AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + manjar**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.63
Piña	15.00	64.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.78	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.99
									573.89
									24.41
ALMUERZO:	**Aji de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.16	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	36.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
									1062.30
							%	**DIS ALM.**	**45.18**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegeta	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.76	1	0.18	3.02	3.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									715.03
									30.41
			67.70	**46.24**	**416.06**				
			270.78	**416.20**	**1664.24**				
			11.52	**17.70**	**70.78**				
					100.00			**VCT MEN**	**2351.22**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cruzado
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3000

Lic. Jessica Silva Benites
NUTRICIONISTA
E.P. SU

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**522.02**
								%DIST. D	**28.74**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado o	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.56	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.66
Ají colorado se	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1011.77**
								%DIST. D	**55.69**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									15.57
			80.01	**21.12**	**326.64**				
			320.02	**190.08**	**1306.55**				
			17.62	**10.46**	**71.92**				
					100.00			**VCT MEN**	**1816.65**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3860

Lic. Jessica M. Vera Bevilles
E.P. Milla

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gríper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									420.65
									19.16
ALMUERZO:	**Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	45.00	82.00	0.30	0.07	1.59	1	0.66	6.35	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Ají colorado s	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.25	31.46	36.81
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.48	12.07	14.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	160.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**1095.33**
					% DISTR. ALMUERZO				**49.99**
CENA	**Arroz amarillo con pollo + infusion**								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									679.57
									30.95
			69.18	**28.96**	**414.54**				
			276.71	**260.66**	**1658.18**				
			12.60	**11.87**	**75.52**				
					100.00			**VCT MEN**	**2195.55**

Christian Andre Arias Chirre
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3009

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									511.61
									35.38
ALMUERZO:	**Sopa de pollo, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	150.0	85.00	2.68	0.13	28.43	11	1.15	113.73	125.89
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.82
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.36	9.09	10.67
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	50.00	90.00	0.36	0.08	1.94	1	0.81	7.74	9.99
Plátano de se	150.0	85.00	1.91	0.38	26.78	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	**556.24**
									38.46
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**26.16**
			65.86	**34.44**	**218.18**				
			263.46	**309.99**	**872.71**				
			18.2	**21.4**	**60.3**				
					100.00			**VCT**	**1446.15**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Jhoselyn Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P.S. 1236
E.P. BIOCENES AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,manjar**								
Sémola de Tri	30.00	100.00	5.85	3.21	18.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.18	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
									592.24
									#¡DIV/0!
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.89
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									1073.32
							%	**DIS ALM.**	**3416.77**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de ca	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.08	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**762.84**
								%DIST. D	**31.41**
			76.32	**28.01**	**467.76**				
			305.26	**252.08**	**1871.06**				
			12.6	**10.4**	**77.0**				
					100.00			**VCT**	**2428.40**

Lic. Jessica V. Pérez Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3000

Christian Andre Arroyo Enrique
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia
LIC. EN NUTRICIÓN
CNP. 3000

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	25.00	64.00	0.06	0.03	1.57	0	0.29	6.27	6.82
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									494.09
									24.69
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.08	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas fresca	30.00	64.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.68
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.64	1	1.29	10.56	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1224.34**
							%	**DIS ALM.**	**61.18**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.05	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.79
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.06
								VC DES.	**282.93**
								%DIST. D	**14.14**
			75.26	**26.75**	**364.90**				
			301.04	**240.75**	**1459.58**				
			15.04	**12.03**	**72.93**				
					100.00			**VCT**	**2001.36**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3668

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gall	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	32	44.46	4.23	80.44
Pan de labran	80.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**626.59**
								%DIST. D	**33.90**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	68.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado s	1.00	65.00	0.05	0.05	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de ca	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.24
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									809.70
							%	**DIS ALM.**	**43.80**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	92.00	0.23	0.07	0.62	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	65.00	0.00	0.00	0.18	0	0.02	0.66	0.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	65.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**412.30**
								%DIST. D	**22.30**
			79.34	**33.24**	**308.02**				
			317.38	**299.14**	**1232.06**				
			17.17	**16.18**	**66.65**				
					100.00			**VCT**	**1849.58**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3868

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.68
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**567.83**
								%DIST. D	**28.27**
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gall	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evapor	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Espinaca neg	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Acelgas. hojas	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.58	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**917.20**
					% DISTR. ALMUERZO				**45.66**
CENA:	**Pollo sancochado, arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
									523.76
									26.07
			55.93	**30.67**	**377.26**				
			223.70	**276.05**	**1509.03**				
			11.14	**13.74**	**75.12**				
					100.00			**VCT MEN**	**2008.79**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3[illegible]

Lic. Jhonny N. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + manjar**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**684.92**
								%DIST. D	**24.64**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	280.00	66.00	39.92	7.21	0.55	160	64.86	2.22	226.75
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	80.00	90.00	0.58	0.14	3.10	2	1.30	12.38	15.98
Pepinillo o Pe	90.00	72.00	0.32	0.06	1.68	1	0.68	6.74	8.82
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Cebolla de cal	80.00	75.0	0.84	0.12	6.78	3	1.08	27.12	31.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Maizena	20.00	100.00	0.12	0.04	17.34	0.48	0.36	69.36	70.20
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**1387.20**
								%DIST. D	**58.44**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	**401.78**
								%DIST. D	**16.92**
			79.38	**59.86**	**379.41**				
			317.51	**538.76**	**1517.64**				
			13.38	**22.70**	**63.93**			**VCT MEN**	**2373.91**
					100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3589

DR. JAVIER M. Rios Benites
DIRECTOR
E.P. MAESTRA ANDOUPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									19.40
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Arvejas fresca	30.00	54.00	1.15	0.10	3.05	5	0.87	12.18	17.68
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1123.68**
								%DIST. D	**51.93**
CENA	**Pollo a la olla , arroz e infusion**								
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.268	4.86	6.05
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cal	40.00	85.00	0.48	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Ají colorado s	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									620.49
									28.67
			73.39	**28.86**	**402.68**				
			293.57	**259.72**	**1610.73**				
			13.57	**12.00**	**74.43**				
					100.00			**VCT MEN**	**2164.02**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia [illegible] Ocrotta
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: [illegible]

Lic. Jesus [illegible] Vila Benites
DIRECTOR
E.P. [illegible]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuela	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									32.01
Almuerzo:	**Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta**								
Carne de res	150.00	86.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.26	0.08	1.38	1	0.68	5.50	7.10
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.69
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, c	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC Alm	**949.79**
								% Dist	**46.82**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	12.00	86.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.88	5.04
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labran	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**429.36**
								%DIST. D	**21.17**
			79.92	**39.34**	**338.70**				
			319.70	**354.03**	**1354.81**				
			15.8	**17.5**	**66.8**				
					100.00			**VCT**	**2028.55**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3000

LIC. JESSICA MARTINEZ BENITES
NUTRICIONISTA
E.P. MELGAR AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , manjar**								
Sémola de Tr	35.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.67
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**611.72**
								%DIST. D	**19.97**
ALMUERZO:	**Pollada,arroz,ensalada+ refresco y fruta**								
Carne de Polle	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Lechuga redo	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2	0.80	3.71	6.81
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Harina de mai	42.00	100.00	3.65	2.73	29.90	15	24.57	119.62	158.80
Arroz Pilado o	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Zanahoria	40.00	88.00	0.21	0.18	3.24	1	1.68	12.95	15.38
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado s	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Orégano seco	0.15	70.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	80.00	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	15.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**1953.99**
								% Dist	**63.79**
CENA	**Tallarines rojos c/ carne + infusion**								
Carne de res	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.64	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de ca	60.00	57.00	0.48	0.07	3.86	2	0.62	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado s	2.00	68.0	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									497.28
								%DIST. D	**16.24**
			87.47	**122.14**	**403.47**				
			349.90	**1099.22**	**1613.87**				
			11.42	**35.89**	**52.69**				
					100.00			**VCT**	**3062.98**

REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3663

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + manjar**								
Harina de soy	25.00	100.00	2.18	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Piña	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	64.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	80.00	100.00	5.76	0.16	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									591.22
									30.81
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Poll	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegeta	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de ca	80.00	67.00	0.76	0.11	6.08	3	0.96	24.23	28.19
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**994.62**
							%	**DIS ALM.**	**51.84**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Poll	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Zanahoria	50.00	85.00	0.26	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**332.83**
								%DIST. D	**17.36**
			77.92	**34.16**	**324.90**				
			311.68	**307.42**	**1299.59**				
			16.24	**16.02**	**67.73**				
					100.00			**VCT**	**1918.68**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3469

Lic. Jessica Vega Benites
NUTRICIONISTA
E.P. CAMANA - AREQUIPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Margarina veg	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**657.13**
								%DIST. D	**32.46**
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Poll	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas fresca	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.26	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.08	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cominos	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado s	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.86	13.58	16.13
Cebolla de ca	80.00	92.00	2.80	0.15	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	**989.25**
								% Dist	**48.86**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**18.68**
			73.21	**42.45**	**337.44**				
			292.85	**382.04**	**1349.78**				
			14.5	**18.9**	**66.7**				
					100.00			**VCT**	**2024.67**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3[illegible]

Lic. Jessica Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible] CULPA

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evapor	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gall	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**603.05**
								%DIST. D	**27.61**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evapor	20.00	100.00	1.40	1.82	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.60	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado c	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Calabaza	360.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco,	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.68	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de ca	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									1062.30
							%	**DIS ALM.**	**48.63**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Poll	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado c	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Ají colorado s	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									519.15
									23.77
			63.19	**24.67**	**427.41**				
			252.77	**222.07**	**1709.64**				
			11.57	**10.17**	**78.26**				
					100.00			**VCT MEN**	**2184.49**

Lic. Jessica W. Díaz Sandoval

Christian Andre[illegible] Chuape
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3[illegible]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + manjar**								
Harina de Hab	30.00	100.00	7.29	0.57	17.88	29	5.13	71.52	105.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**581.08**
								%DIST. D	**30.86**
Almuerzo:	**SUDADO DE PESCADO, ARROZ,ENSALADA , REFRESCO + FRUTA**								
Pescado	260.00	68.00	41.13	7.43	0.57	165	66.83	2.28	233.62
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pe	80.00	72.00	0.29	0.06	1.50	1	0.52	5.99	7.96
Ají colorado s	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Vinagre	7.00	100.00	0.00	0.07	0.35	0	0.63	1.40	2.03
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
								VC DES.	**899.93**
								%DIST. D	**47.80**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evapor	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									401.78
									21.34
			82.21	**25.15**	**331.90**				
			328.86	**226.35**	**1327.59**				
			17.47	**12.02**	**70.51**				
					100.00			**VCT MEN**	**1882.80**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fe[illegible] Ovalle
LIC. EN NUTRICIÓN
CNP: [illegible]

L.N. Jessica [illegible] Soriano
NUTRICIONISTA
[illegible]

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote mora	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									419.85
									21.75
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Poll	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado c	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	80.00	0.54	0.08	2.92	2	0.69	11.67	14.52
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ají colorado s	5.00	92.00	0.32	0.36	2.70	1	3.23	10.80	15.32
Cebolla de ca	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas fresca	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
					V.C. ALMUERZO				**920.94**
					% DISTR. ALMUERZO				**47.71**
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado c	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Poll	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Cebolla de ca	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Arvejas fresca	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									589.67
									30.54
			67.43	**8.93**	**395.07**				
			269.71	**80.38**	**1580.26**				
			13.97	**4.16**	**81.86**				
					100.00			VCT MEN	**1930,36**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3690

HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuel	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evapor	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parie	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Pan de labran	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									649.39
									33.62
ALMUERZO:	**Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco**								
Carne de Poll	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado d	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Glutamato mo	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta moli	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de ca	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	99.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	**73.79**
									903.79
									46.79
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labran	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**378.29**
								%DIST. D	**19.59**
			73.11	**34.56**	**332.00**				
			292.45	**311.05**	**1327.98**				
			15.1	**16.1**	**68.8**				
					100.00			**VCT**	**1931.48**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3693

Lic. Alexis W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MOLLENDO

MENUS DIETAS GASTRITIS CRONICA Y CANCER PROPUESTOS PARA POBLACION PENAL - MES DE DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
viernes, 1 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE + 01 PAN
sábado, 2 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 3 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ASADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 4 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIGO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
martes, 5 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO,ARROZ + ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 6 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO ALMENDRADO,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 7 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ+ INFUSION
viernes, 8 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 9 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	REVUELTO DE VERDURAS + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
domingo, 10 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ESTOFADO DE RES,ARROZ, REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 11 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + MORTADELA	CALDO BLANCO + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS, ARROZ + INFUSION
martes, 12 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 13 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 14 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	AJI DE CALABAZA,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 15 de Diciembre de 2017	HARINA DE HABAS + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 16 de Diciembre de 2017	CAFE + 02 PANES + CAMOTE	CAU CAU DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 17 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	SOPA DE POLLO ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 18 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	HIGO DE ZAPALLO+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS + ARROZ + INFUSION
martes, 19 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 20 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + HUEVO SANCOCHADO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 21 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO SANCOCHADO + ARROZ + INFUSION
viernes, 22 de Diciembre de 2017	HARINA DE CEBADA + 02 PANES + ATUN	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 23 de Diciembre de 2017	INFUSION + 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	POLLO A LA OLLA, ARROZ + INFUSION
domingo, 24 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	ALMENDRADO DE RES ,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
lunes, 25 de Diciembre de 2017	SEMOLA CON VAINILLA +02 PANES + QUESO DE CHANCHO	POLLO SANCOCHADO,ARROZ + REFRESCO Y FRUTA	TALLARINES ROJOS CON CARNE MOLIDA + INFUSION
martes, 26 de Diciembre de 2017	SOYA CON PIÑA + 02 PANES + MORTADELA	GUISO DE POLLO,ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
miércoles, 27 de Diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE+ 02 PANES + MARGARINA	ESTOFADO DE POLLO, ARROZ,REFRESCO Y FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR
jueves, 28 de Diciembre de 2017	TE + 02 PANES + TORTILLA DE TALLARIN	AJI DE CALABAZA+ ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ASADO DE POLLO + ARROZ + INFUSION
viernes, 29 de Diciembre de 2017	HARINA CEBADA + 02 PANES + JAMONADA	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA	MAZAMORRA DE MAIZENA CON LECHE+ 01 PAN
sábado, 30 de Diciembre de 2017	INFUSION+ 02 PANES + CAMOTE SANCOCHADO	MAYASQUITA DE POLLO + ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION
domingo, 31 de Diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + 02 PANES + QUESO	POLLO AL HORNO,ARROZ,REFRESCO + FRUTA	INFUSION + 01 PAN CON MANIAR

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica Arias Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1238

Cynthia Fernandez Castilla
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP 3160

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 01 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	consistid e	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Habas	25.00	100.00	6.05	0.45	14.90	24	4.25	59.60	88.18
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	6.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								VC DES.	**386.47**
								%DIST. D	**26.92**
Almuerzo:	**POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA**								
Carne de Pollo Entero s/m	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.63	6.19	7.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.61	64.09	73.79
								VC DES.	**746.09**
								%DIST. D	**52.10**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	45.00	100.00	0.27	0.09	39.02	1.08	0.81	156.08	157.95
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.36
								VC DES.	**300.41**
								%DIST. D	**20.98**
			60.98	**17.60**	**257.41**				
			243.93	**158.39**	**1029.64**				
			17.03	**11.06**	**71.90**				
					100.00			VCT	**1431.97**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3680

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 3208
E.P. MERCADO LOS GIRASOLES

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 02 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	10.00	66.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0061	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	195.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									302.86
									16.81
ALMUERZO:	REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	62.00	2.62	0.13	52.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.86
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.05	1.35	1	0.57	5.42	6.98
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	**1026.68**
								% DIS ALM.	**56.99**
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.25	0.14	0.135	0.98	1.25
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.32	11.77
Hierbas	5.00	84.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
pollito	1	100	0.01	0.00	0.16	0	0.01	0.59	0.63
									471.91
									26.20
			53.79	**7.98**	**375.77**				
			215.15	**71.10**	**1515.05**				
			11.94	**3.95**	**84.11**				
					100.00			**VCT MEN**	**1801.34**

Christian Andre Ariko Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3663

Lic. Jessica Vila Benites
NUTRICIONISTA
CNP. 3318
E.P. [illegible]

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Domingo, 03 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	consistencia	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuelas crudo	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.30
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.90	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**511.61**
								%DIST. D	**35.67**
ALMUERZO:	**ASADO DE POLLO, ARROZ, REFRESCO Y FRUTA**								
Carne de Pollo Entero s/m	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.50	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.06	0	0.14	0.32	0.46
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.27	0.76	1.06
Comino	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Pepinillo o Pepino de mesa	80.00	82.00	0.33	0.07	1.71	1	0.59	6.82	8.72
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.08	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	80.0	85.00	0.95	0.14	7.88	4	1.22	30.74	36.77
Tomate	50	90.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									645.64
									45.02
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	10.00	95.00	0.20	0.07	0.46	0.82	0.59	1.85	3.26
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	35.00	100.00	3.36	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.91
								VC DES.	**276.92**
								%DIST. D	**19.31**
			72.76	**34.89**	**207.29**				
			291.00	**314.00**	**829.16**				
			25.29	**21.89**	**57.82**				
					100.00			VCT	**1434.17**

Christian Ancin
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Coaquira
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3400

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible]

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 04 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan , queso de chancho**								
Sémola de Trigo	30.00	100.00	0.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.13	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									386.60
									23.90
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.60	17	40.50	1.38	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.82
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.23	9.26
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco. Choclo	30.00	85.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.68
Cebolla de cabeza (2)	90.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									789.41
							%	**DIS ALM.**	**48.80**
CENA	**Asado de pollo , arroz , infusion**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.61	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.54
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.85
Cebolla de cabeza (2)	60.0	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	40.00	99.00	0.32	0.05	1.70	1	0.71	6.81	8.79
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**441.70**
								%DIST. D	**27.30**
			67.75	**20.48**	**256.60**				
			270.98	**184.31**	**1162.41**				
			16.8	**11.4**	**71.9**				
					100.00		**V.C.T. MENU**		**1617.71**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cecilia Fernández Vera Costilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3020

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 05 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soya	25.00	100.00	2.15	1.63	17.80	9	14.63	71.20	94.53
Piña	10.00	54.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	8.70	0.18	43.08	33	1.62	172.32	196.95
									371.08
									39.53
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/me	160.0	85.00	28.02	4.99	0.00	112	44.96	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.98	24.23	28.19
Ají colorado seco, panca	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.63	64.09	73.79
								VC DES.	**746.96**
							%	**DIS ALM.**	**56.96**
CENA:	**Sopa de pollo**								
Carne de Pollo Entero s/me	80.0	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.03	0.00	78.06
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	35.00	83.00	0.17	0.13	2.67	1	1.31	10.65	12.99
Papa blanca	40.0	82.00	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Hierbas	8.00	95.00	0.16	0.05	0.37	0.65	0.46	1.48	2.61
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
							V.C . CENA		**144.64**
							% DIST.CENA		**11.51**
			66.45	**27.27**	**186.37**				
			265.80	**245.41**	**745.48**				
			21	**20**	**59**				
							VCT. MENU		**1256.70**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3069

Lic. Jessica W. Vera Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 06 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.05
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Huevo de gallina, crudo	55.00	98.00	7.28	4.53	0.97	29	40.75	3.88	73.74
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**482.14**
								%DIST. D	**28.19**
Almuerzo:	**Pollo almendrado , arroz , fruta y refresco**								
Carne de Pollo Entero s/m	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.96	1	0.54	3.84	5.06
Maní crudo, con película	10.00	98.00	2.29	4.58	1.68	9	41.21	6.73	57.10
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají colorado seco, panca (	1.00	68.0	0.06	0.06	0.40	0	0.48	1.60	2.28
Comino	0.50	100.00	0.02	0.00	0.40	0	0.01	1.59	1.68
Zanahoria	35.00	92.00	0.19	0.16	2.96	1	1.46	11.85	14.07
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3	0.99	24.23	28.19
Tomate	50.00	99.00	0.40	0.10	2.13	2	0.89	8.51	10.99
Plátano de seda	100.0	65.00	2.04	0.41	28.56	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	**916.20**
									55.11
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.04	0.38	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.75	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**259.37**
								%DIST. D	**15.76**
			76.41	**34.53**	**258.84**				
			305.63	**310.75**	**1035.34**				
			18.90	**18.81**	**62.68**				
					100.00			VCT	**1651.72**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica Mejía Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 07 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumible %	PROT Aa (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	94.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.05	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.00
Huevo de gallina, crudo	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	441.68
								%DIST. D	30.46
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.66	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.18
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				**592.55**
					% DISTR. ALMUERZO				**40.86**
CENA:	**Pollo sancochado , arroz e infusion**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.38
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.89
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, panca (	2.00	68.00	0.19	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									415.91
									28.68
			51.06	**30.17**	**243.60**				
			204.19	**271.55**	**974.40**				
			14.08	**18.73**	**67.19**				
					100.00			**VCT MEN**	**1450.14**

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 2560

Lic. Jessica W. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. CAMANA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 08 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	griper	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + atun**								
Cebada harina	30.00	100.00	0.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardina conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**359.63**
								%DIST. D	**24.58**
Almuerzo:	**POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA**								
Carne de Pollo Entero s/m	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.05	1	0.63	5.19	7.99
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Ají colorado seco, panca (	3.00	68.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.50	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.76
Glutamato monosódico	5.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**702.34**
								%DIST. D	**52.12**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	35.00	100.00	0.21	0.07	30.35	0.84	0.63	121.38	122.85
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Azucar	20.00	100.00	2.88	0.80	14.40	10.64	7.2	57.60	75.44
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									340.70
									23.29
			55.60	**12.08**	**271.63**				
			202.40	**154.14**	**1086.13**				
			17.8	**7.8**	**74.3**				
					100.00				**1462.68**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fer...
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3563

Lic. Jessica M. Vilca Bustinza
NUTRICIONISTA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 09 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	94.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									300.93
									17.82
ALMUERZO:	**REVUELTO DE VERDURAS ,ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gallina, crudo	30.00	96.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Coliflor	80.00	82.00	2.62	0.13	62.09	10	1.18	208.35	220.02
Coliflor	100.0	90.00	3.60	0.18	71.46	14	1.62	285.84	301.80
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.16
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	6.99
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	**1026.58**
							%	**DIS ALM.**	**60.78**
CENA	**Tallarines rojos con carne molida + infusion**								
Carne de res molida	50.0	100.00	10.65	0.00	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	62.04	34	0.81	250.56	285.57
Zanahoria	35.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	9.05
Tomate	20.00	80.00	0.13	0.03	0.69	1	0.29	2.75	3.55
Cebolla de cabeza (2)	40.00	57.00	0.32	0.05	2.59	1	0.41	10.31	11.99
Ajos	1.11	80.00	0.05	0.01	0.27	0	0.06	1.06	1.34
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado seco, panca (	0.04	68.0	0.00	0.00	0.02	0	0.02	0.06	0.09
									361.44
								%DIST. D	**21.46**
			46.35	**5.49**	**361.49**				
			193.57	**49.41**	**1445.96**				
			11.46	**2.93**	**85.81**				
					100.00				
								VCT	**1688.96**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jesús M. Vera Benites
E.P. CAMANA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Domingo, 10 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIET CAL %
	(g)	%	Ac (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche + 02 panes + queso**								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza o francés	65.00	100.00	6.24	0.20	46.67	25	1.76	186.68	213.40
									646.89
									30.61
Almuerzo:	**Estofado de res , arroz , refresco y fruta**								
Carne de res pecho	150.00	87.00	27.60	2.09	0.00	111.19	18.79	0.00	129.98
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	2	1.07	10.22	13.19
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.86	1	0.54	3.94	5.55
Orégano seco	2.00	94.00	0.03	0.01	0.21	0	0.08	0.85	1.05
Comino	0.1	100	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.32	0.34
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0.00	0	0.69	0.78
Pimienta entera	0.3	300	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Ají verde (2)	10.00	67.00	0.17	0.05	0.83	1	0.48	3.32	4.48
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
Ají colorado seco, panca (	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	5.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	2.80	0.11	5.06	11	0.96	24.23	36.39
Naranja	150.00	98.00	1.75	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.79
								VC Alm	**986.76**
								% Diet	**55.06**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.70
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.48
								VC DES.	**258.57**
								%DIET. D	**14.43**
			91.46	**48.00**	**258.60**				
			325.86	**431.98**	**1034.39**				
			18.2	**24.1**	**57.7**				
					100.00			**VCT**	**1792.22**

REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3600

Lic. Jesús N. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MARISCAL CACERES AREQUIPA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 11 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por	comestible *	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
						PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
	gr	%	Ah (g)	gr	(g)				
DESAYUNO:	Semola con vainilla, pan , mortadela								
Sémola de Trigo	55.00	100.00	6.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.15	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de fabranza o franceés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	418.28
								%DIST. D	23.24
Almuerzo:	Caldo blanco + refresco y fruta								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	80.00	100.00	6.56	0.40	62.24	26.24	3.60	248.96	278.80
Ajío	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0.25	0.162	1.73	2.14
Poro	12.00	86.00	0.21	0.05	0.60	0.86	0.5102	2.41	3.83
Garbanzo crudo	30.00	93.50	5.36	1.70	18.77	21.43	15.317	67.07	103.82
Papa blanca	100.00	85.00	1.79	0.00	18.96	7.14	0.765	75.82	83.73
Yuca blanca	60.00	85.00	0.41	0.10	20.04	1.63	0.918	80.17	82.72
Chuño blanco	40.00	93.00	0.19	0.00	1.82	0.74	0	7.28	8.04
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	15.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.90	7.59
Cebolla de cabeza (2)	60.00	82.00	0.69	0.10	5.56	2.76	0.6856	22.24	25.68
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Verduras surtidas	8.00	92.00	0.39	0.05	0.49	1.41	0.4837	1.81	3.79
Naranja	150.00	96.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC Alm	776.82
								% Dist	44.01
CENA	Guiso de fideos , arroz , infusion								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.84
Arroz Pilado o pulido crudo	95.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.05
Arvejas frescas (4)	25.00	54.00	0.99	0.08	2.54	4	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.19	0.03	1.31	1	0.24	6.06	7.05
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.09	1.28	1	0.63	5.11	6.99
Hierbas	2.50	54.00	0.03	0.01	0.06	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	576.15
								%DIST. D	32.75
			78.95	15.34	318.85				
			315.78	174.06	1275.41				
			17.9	9.9	72.3			V.C.T. MENU	1766.26
					100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Lic. Jessica W. Vera Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 12 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	%	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL. % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	94.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.82	0.09	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5	14.58	8.72	28.90
Huevo de gallina, crudo	15.00	90.00	1.98	1.23	0.28	8	11.11	1.06	20.11
Sal	6.00	100.00	0.10	0.04	0.60	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**445.05**
								%DIST. D	**28.68**
ALMUERZO:	**Caso cau de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	532.75
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/me	100.0	60.00	12.36	2.16	0.00	49	19.44	0.00	68.88
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Papa blanca	100.0	82.00	1.73	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Cebolla de cabeza (2)	80.00	67.00	0.75	0.11	6.05	3	0.98	24.23	28.19
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	50.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Ají colorado seco, panca	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.00	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.70	0.29	16.0	7	2.66	64.00	**73.79**
								VC DES.	**930.88**
							%	**DIS ALM.**	**59.99**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	2.00	84.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Carne de Pollo Entero s/me	80.0	60.00	9.89	1.73	0.00	40	15.55	0.00	55.10
Poro	15.00	66.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	80.00	0.25	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**175.69**
								%DIST. D	**11.32**
			55.57	**29.89**	**266.28**				
			222.26	**268.24**	**1061.12**				
			14.32	**17.20**	**68.39**				
					100.00			VCT	**1551.62**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Ferrada
Lic. En Nutrición Humana
CNP: 368

Lic. Jessica Ortiz Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 13 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/ver	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL. %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.50	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.60	20	51.03	30.53	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	**638.21**
								%DIST. D	**34.79**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz,fruta y refresco**								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.62
Carne de Pollo Entero s/m	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	18.95	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.66	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Pimiento	35.00	90.00	0.47	0.16	2.43	2	1.42	9.70	13.01
Plátano de seda	150.0	85.00	1.91	0.38	26.75	8	3.44	107.10	118.19
								VC ALMU	**749.38**
									48.44
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.73	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**259.37**
								%DIST. D	**16.77**
			66.00	**41.89**	**225.99**				
			266.00	**377.01**	**903.95**				
			17.2	**24.4**	**58.4**				
					100.00			VCT	**1545.96**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3993

Lic. Jessica Villa Barrios

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 14 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**Soya con piña + 02 panes + mortadela**								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.85	17.85	9	14.63	71.20	94.83
Piña	15.00	84.00	0.04	0.02	0.94	0	0.17	3.76	4.09
Canela entera	0.30	84.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	84.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
									372.46
									21.24
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.16	6	14.58	8.72	29.30
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.85	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.20
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.35	13.72	6	3.31	54.88	62.97
Maiz Fresco, Choclo	30.00	80.00	0.79	0.19	6.67	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.58	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.68	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	90.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.63	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.58	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	160.00	88.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.09	73.79
									778.39
								%	**DIS ALM.** **44.39**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.94	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.0	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	15.00	100.00	0.12	0.09	0.82	0	0.45	3.26	4.21
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.28	0	0.00	1.04	1.17
Ají colorado seco, panca (	0.50	68.00	0.02	0.03	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									802.57
									34.37
			60.20	**39.34**	**289.64**				
			240.81	**354.04**	**1158.56**				
			13.73	**20.19**	**66.07**				
					100.00			**VCT MEN**	**1753.41**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAJIANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3550

Lic. Jessica R. Vera Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 15 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	consistiv o	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ani (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de habas + 02 panes + jamonada**								
Harina de Habas	30.00	100.00	7.29	0.57	17.86	29	5.13	71.52	106.81
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
								VC DES.	**403.10**
								%DIST. D	**27.83**
Almuerzo:	**POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA**								
Carne de Pollo Entero s/me	160.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	80.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado seco, panca (	3.00	98.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	80.00	0.15	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.85
Sal	9.00	100.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.65	0.78
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**762.34**
								%DIST. D	**52.64**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									19.53
			62.61	**17.92**	**259.14**				
			200.44	**161.30**	**1036.56**				
			17.29	**11.14**	**71.57**				
					100.00			**VCT MEN**	**1448.31**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 2000

Lic. Jhonn W. Vila Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 16 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	consistiblo	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0081	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	64.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									299.81
									17.96
ALMUERZO:	Cau cau de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Papa blanca	100.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.00	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	40.00	82.00	0.30	0.07	1.89	1	0.66	6.93	8.19
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.88
Ají colorado seco, panca	4.00	92.00	0.26	0.29	2.16	1	2.58	8.64	12.25
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.97	0.14	7.88	4	1.25	31.46	36.61
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.55	5	1.02	14.21	20.60
Zanahoria	40.00	82.00	0.20	0.16	3.02	1	1.46	12.07	14.33
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.09	73.75
					V.C. ALMUERZO				807.21
					% DISTR. ALMUERZO				46.37
CENA	Arroz amarillo con pollo + infusion								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.26	0.14	0.135	0.98	1.26
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0	0.71	5.83	6.90
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									561.91
									33.87
			65.13	26.78	287.41				
			260.54	258.73	1149.66				
			15.61	15.50	68.89				
					100.00			VGT MEN	1668.93

Christian Andre Arias Zevallos
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 3060

Lic. Jessica W. Vica Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

-412-

Domingo, 17 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor (g)	consumo %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	25.00	100.00	3.33	1.00	18.00	13	9.00	72.00	94.36
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso paria	30.00	100.00	5.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
									511.61
									37.57
ALMUERZO:	Sopa de pollo, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero sin	160.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.09	0.00	156.13
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	200.0	85.00	3.57	0.17	37.91	14	1.53	151.64	167.45
Apio	10.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Zanahoria	20.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.63
Poro	8.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0	0.29	1.20	1.92
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1	0.38	9.09	10.67
Tomate	60.00	90.00	0.30	0.09	1.94	1	0.81	7.74	9.60
Plátano de seda	160.0	85.00	2.04	0.41	28.06	8	3.67	114.24	126.07
								VC ALMU	492.12
									36.14
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	6.78	12.75	4.23	27	114.75	16.90	158.70
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	357.80
								%DIST. D	26.28
			65.91	34.66	192.50				
			279.63	311.96	770.01				
			20.5	22.9	56.6				
					100.00			VCT	1361.89

Christian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3060

Lic. Jessica N. Vika Bastida
NUTRICIONISTA
E.P. [illegible] CAMANA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 18 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla , pan ,queso de chancho**								
Sémola de Trigo	30.00	100.00	3.85	3.21	16.14	23	28.89	64.55	116.65
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	6.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
									389.60
									#¡DIV/0!
ALMUERZO:	**Hiro de zapallo , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	29.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.60	17	40.50	1.98	59.28
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	150.0	92.00	1.93	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.92
Sal	22.0	100.00	0.26	0.11	1.80	1	0.99	7.22	9.20
Zapallo macre	350.0	70.00	1.72	0.49	15.68	7	4.41	62.72	73.99
Maiz Fresco. Choclo	30.00	80.00	0.79	0.19	6.07	3	1.73	24.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.06	0.84	2	0.58	3.36	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.78
Tomate	35.00	98.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.10
Naranja	150.00	86.00	1.76	0.29	16.0	7	2.60	64.00	73.79
									789.41
								% DIS ALM.	**2231.14**
CENA	**Guiso de fideos , arroz , infusion**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.40	70.02	30	4.00	280.08	313.65
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.03	3	0.58	8.12	11.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Cebolla de cabeza (2)	20.0	67.00	0.19	0.03	1.51	1	0.24	6.06	7.06
Tomate	30.00	98.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0	0.10	0.30	0.53
								VC DES.	**643.92**
								%DIST. D	**35.38**
			71.73	**20.31**	**337.55**				
			286.94	**182.76**	**1350.21**				
			15.8	**10.0**	**74.2**				
					100.00			VCT	**1819.94**

Christian Andre Arias Ordoñez
REPRESENTANTE
R.R. CENSOPAS

Cynthia Fernández Cornejo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP. 2600

Dra. Jessica M. Vila Bendezú

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 19 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIET. CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Soya con piña + 02 panes + mortadela								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.60	9	14.63	71.20	94.83
Piña	25.00	64.00	0.06	0.02	1.57	0	0.29	6.27	6.62
Canela entera	0.35	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de labranza o francés	90.00	100.00	5.76	0.18	43.06	23	1.62	172.32	196.96
									375.17
									25.32
ALMUERZO:	Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Fideos	60.00	100.00	5.64	0.12	46.92	23	1.08	187.68	211.32
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.06
Tomate	40.00	79.00	0.25	0.06	1.36	1	0.57	5.44	7.02
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2	0.78	19.68	22.91
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.15	0.10	3.06	5	0.87	12.18	17.99
Zanahoria	35.00	82.00	0.17	0.14	2.54	1	1.26	10.16	12.54
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	936.23
							%	DIS ALM.	63.18
CENA:	Sopa de pollo + infusion								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.64	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	40.00	79.00	0.19	0.16	2.91	1	1.42	11.63	13.81
Papa blanca	60.0	82.00	1.03	0.06	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	2.00	70.00	0.02	0.01	0.16	0	0.06	0.63	0.70
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
								VC DES.	170.33
								%DIST. D	11.49
			71.48	26.63	239.02				
			285.93	239.71	956.08				
			19.30	16.18	64.52				
					100.00			VCT	1481.72

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo

Lic. Jessica Vásquez Barrios
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1021
E.P. MUNICIPALIDAD CAMANA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 20 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ac. (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + huevo sancochado**								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	20.22	23	6.21	80.88	109.65
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	85.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	85.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Huevo de gallina, crudo	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	33	44.45	4.23	80.44
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC DES.	**626.59**
								%DIST. D	**36.09**
ALMUERZO:	**Pollo sancochado, arroz , refresco y fruta**								
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Carne de Pollo Entero s/me	160.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Ajos	10.00	80.00	0.45	0.06	2.43	2	0.58	9.73	12.10
Ajo	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.68
Poro	15.00	66.00	0.27	0.06	0.75	1	0.71	3.01	4.79
Sal	15.00	100.00	0.18	0.08	1.23	1	0.68	4.92	6.32
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Ají colorado seco, panca (	1.00	65.00	0.05	0.03	0.38	0	0.46	1.53	2.16
Cebolla de cabeza (2)	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	4	1.21	30.28	35.34
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
									816.01
							%	DIS ALM.	**47.01**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	02.00	0.23	0.07	0.52	0.91	0.66	2.06	3.64
Canela entera	0.30	85.00	0.00	0.00	0.16	0	0.02	0.66	0.69
Clavo de olor	0.10	85.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.06	0.06
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.30	5.07	33	137.70	20.28	190.50
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**293.38**
								%DIST. D	**16.90**
			79.52	**33.31**	**279.52**				
			318.10	**299.81**	**1118.08**				
			16.32	**17.27**	**64.41**				
					100.00			VCT	**1735.97**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAJAMA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA

Lic. Jessica M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 1733
E.P. MILITARES AREQUIPA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 21 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	94.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	30.00	100.00	2.52	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.98
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina, crudo	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	12.00	100.00	0.14	0.05	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	463.96
								%DIST. D	31.14
ALMUERZO:	**REVUELTO DE ACELGA, ARROZ + REFRESCO + FRUTA**								
Huevo de gallina, crudo	30.00	98.00	3.97	2.47	0.53	16	22.23	2.12	40.22
Leche evaporada	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Arroz Pilado o pulido crudo	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.00	280.08	313.88
Espinaca negra	10.00	97.00	0.27	0.09	0.48	1	0.79	1.90	3.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.06	1.45	0	0.71	5.81	6.90
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Acelgas, hojas de	80.00	82.00	2.2	0.3	5.3	9	2.70	21.20	32.70
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza (2)	60.00	87.00	0.96	0.06	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Tomate	35.00	90.00	0.25	0.06	1.35	1	0.57	5.42	8.00
Naranja	150.00	88.00	1.76	0.39	16.0	7	2.03	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				593.55
					% DISTR. ALMUERZO				40.63
CENA:	**Pollo sancochado, arroz e infusion**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.00	280.08	313.88
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	1	0.49	4.64	5.99
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.29	0	0.00	1.04	1.17
									411.07
									28.20
			51.42	30.53	244.27				
			205.69	274.79	977.09				
			14.11	18.85	67.04				
					100.00			VCT MEN	1457.67

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3693

Lic. Jorge W. Vera Bedoya
E.P. GASTRONOMÍA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 22 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	crudo	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST CAL %
	(g)	%	Ac (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Harina de cebada + 02 panes + atun								
Cebada harina	30.00	100.00	5.64	0.69	30.22	23	6.21	80.88	109.09
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Grated de Sardina conserva	30.00	100.00	6.72	2.70	0.30	27	24.30	1.20	52.38
Pan de labranza o francés	50.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
								VC DES.	359.63
								%DIST. D	25.60
Almuerzo:	POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA								
Carne de Pollo Entero s/m	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.63	6.19	7.99
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado seco, panca	3.00	58.00	0.14	0.16	1.20	1	1.43	4.79	6.79
Ajos	3.00	60.00	0.13	0.02	0.79	1	0.17	2.92	3.63
Sal	9.00	105.00	0.11	0.05	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
								VC DES.	762.34
								%DIST. D	54.27
CENA:	Mazamorra de malzena con leche + 01 pan								
Malzena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.04	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
								VC DES.	282.86
								%DIST. D	20.15
			62.97	11.89	261.48				
			251.88	107.03	1045.92				
			17.93	7.62	74.45			VCT MEN	1404.34
					100.00				

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 1603

Lic. Jorge Luis Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 1291
E.P. HOSPITAL AREQUIPA

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 23 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Infusion + 02 panes + camote sancochado**								
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.64	5	2.48	94.58	102.21
									300.93
									17.09
ALMUERZO:	**Guiso de fideos con pollo , arroz, fruta y refresco**								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Fideos	70.00	100.00	6.58	0.14	54.74	26	1.26	218.96	246.54
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	6.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Tomate	30.00	79.00	0.19	0.05	1.02	1	0.43	4.08	5.26
Ajos	8.00	80.00	0.36	0.05	1.95	1	0.46	7.78	9.68
Cebolla de cabeza (2)	60.00	67.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Arvejas frescas (4)	30.00	54.00	1.16	0.10	3.06	5	0.67	12.18	17.85
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.80
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**833.89**
								%DIST. O	**47.37**
CENA	**Pollo a la olla , arroz e infusion**								
Arroz Pilado o pulido crudo	80.0	100.00	7.36	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.95
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.60	0.288	4.88	6.05
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.50	0.54	3.94	5.05
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Cebolla de cabeza (2)	40.00	80.00	0.46	0.07	3.84	1.90	0.61	15.37	17.88
Ají colorado seco, panca	2.00	80.00	0.11	0.12	0.94	0.45	1.12	3.76	5.33
									625.54
									35.54
			65.53	**28.71**	**305.96**				
			276.13	**258.37**	**1223.85**				
			15.69	**14.68**	**69.52**				
					100.00			**VCT MEN**	**1760.35**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Cuentas

Jesús Ríos Santos
E.P. MILITAR DE AREQUIPA

Domingo, 24 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Avena con leche , pan , queso**								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso parla	30.00	100.00	5.40	9.00	0.90	34	81.00	3.60	118.56
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
									530.47
									36.30
Almuerzo:	**Almendrado de res, arroz ,refresco y fruta**								
Carne de res pecho	150.00	85.00	27.16	2.04	0.00	108.63	18.36	0.00	126.99
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	105.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Tomate	40.00	80.00	0.28	0.06	1.38	1	0.58	5.50	7.10
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ajos	12.00	92.00	0.62	0.09	3.36	2	0.79	13.42	16.09
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	0.10	94.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.04	0.05
Maní crudo, con película	10.00	92.00	2.22	4.43	1.63	9	39.91	6.51	55.29
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.66	64.00	73.79
								VC Alm	**661.67**
								% Dist	**44.04**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	12.00	85.00	0.32	0.10	0.71	1.26	0.92	2.86	5.04
Manjar blanco	30.00	100.00	8.13	15.50	5.07	13	137.70	20.28	190.50
Pan de labranza o francés	35.00	100.00	3.99	0.11	25.13	13	0.95	100.52	114.81
								VC DES.	**310.44**
								%DIST. D	**20.66**
			75.97	**39.15**	**211.60**				
			303.88	**352.32**	**846.39**				
			20.2	**23.4**	**56.3**				
					100.00			VCT	**1502.59**

Christian André Arias Duque
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3869

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Lunes, 25 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Semola con vainilla, pan , queso de chancho**								
Sémola de Trigo	35.00	100.00	9.83	3.75	18.83	27	33.71	75.32	136.33
Vainilla	0.16	100.00	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.12
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.06
Queso de chancho	30.00	100.00	6.03	5.19	0.30	24.12	46.71	1.20	72.03
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	406.08
								%DIST. D	18.59
ALMUERZO: Pollo sancochado,arroz + refresco y fruta									
Carne de Pollo Entero s/me	100.00	85.00	17.51	3.08	0.00	70	27.54	0.00	97.08
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Arroz Pilado o pulido crudo	150.0	100.00	12.35	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Ají colorado seco, panca (	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.73	0	0.00	118.92	118.92
Cebolla de cabeza (2)	80.00	85.00	0.96	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
								VC Alm	1389.45
								% Dist	64.08
CENA	**Tallarines rojos c/ carne + infusion**								
Carne de res molida	50.0	100.00	10.65	0.80	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos tallarin	100.0	90.00	8.55	0.09	52.64	34	0.81	210.56	245.57
Zanahoria	30.0	60.00	0.12	0.10	1.90	0	0.00	7.63	8.05
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.48	0.07	3.86	2	0.63	15.46	17.99
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	6.05
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Ají colorado seco, panca (	2.00	68.0	0.15	0.11	0.80	0	0.95	3.19	4.53
									378.36
								%DIST. D	17.33
			71.78	74.74	306.91				
			287.13	672.70	1224.65				
			13.16	30.80	56.05				
					100.00			VCT	2183.88

Christian Andre Arias Rodriguez

Camila Fernández Carrillo

Lic. Jessica M. Vega Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Martes, 26 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	Comestible * %	PROT Ae (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST.CAL % POR MENU
DESAYUNO:	**Soya con pitia + 02 panes + mortadela**								
Harina de soya	25.00	100.00	2.18	1.63	17.00	9	14.63	71.20	94.53
Pitia	10.00	64.00	0.03	0.01	0.63	0	0.12	2.51	2.73
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Mortadela	30.00	100.00	2.94	5.91	2.82	11.76	53.19	11.28	76.23
Pan de fabranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.98
									608.79
									34.84
ALMUERZO:	**Guiso de pollo, arroz , fruta y refresco**								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/m	150.0	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.75	0.11	6.06	3	0.96	24.23	28.19
Ají colorado seco, panca (	10.00	100.00	0.70	0.78	5.87	2.80	7.02	23.48	33.30
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Naranja	150.00	98.00	1.79	0.29	16.0	7	2.65	64.09	**73.79**
								VC DES.	**746.98**
							%	DIS ALM.	**50.46**
CENA:	**Sopa de pollo + infusion**								
Hierbas	5.00	54.00	0.06	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Apio	15.00	75.00	0.08	0.02	0.54	0	0.20	2.16	2.48
Carne de Pollo Entero s/m	100.0	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Poro	15.00	86.00	0.27	0.08	0.79	1	0.71	3.01	4.79
Zanahoria	50.00	85.00	0.38	0.21	3.91	1	1.91	15.64	18.57
Papa blanca	100.0	85.00	1.79	0.09	16.96	7	0.77	75.82	83.73
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	70.00	0.01	0.00	0.08	0	0.03	0.32	0.39
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
								VC DES.	**218.98**
								%DIST. D	**14.91**
			71.01	**37.97**	**233.23**				
			284.02	**251,71**	**932.92**				
			19.34	**17,14**	**63.52**				
					100.00			**VCT**	**1468.69**

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 2823

Lic. Jessica M. Vera Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Miércoles, 27 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripor	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Cebada con leche + 02 panes + margarina**								
Cebada harina	25.00	100.00	4.70	0.58	16.85	19	5.18	67.40	91.38
Leche evaporada	70.00	100.00	4.60	5.67	7.63	30	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.35	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Margarina vegetal con sal	20.00	100.00	0.12	16.40	0.00	0	147.60	0.00	148.08
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.95
								VC DES.	**538.21**
								%DIST. D	**35.91**
Almuerzo:	**Estofado de pollo , arroz , refresco y fruta**								
Carne de Pollo Entero s/me	100.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.06	0.00	156.13
Arvejas frescas (4)	40.00	72.00	2.04	0.17	5.41	8	1.56	21.66	31.39
Tomate	30.00	90.00	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	1	0.23	3.89	4.84
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Orégano seco	1.00	94.00	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.42	0.53
Pimiento	20.00	83.00	0.25	0.04	1.28	1	0.75	5.11	6.86
Comino	0.1	100	0.00	0.00	0.08	0	0.00	0.32	0.34
Ají colorado seco, pancá (	3.00	52.00	0.11	0.12	0.92	0	1.10	3.66	5.19
Zanahoria	45.00	82.00	0.22	0.18	3.39	1	1.66	13.58	16.13
Cebolla de cabeza (2)	80.00	92.00	2.80	0.16	8.32	11	1.32	33.27	45.79
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.85	64.05	73.79
								VC Alm	**701.13**
								% Dist	**46.78**
CENA:	**Infusion + 01 pan + manjar**								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	0.76	12.75	4.23	37	114.75	16.90	168.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	**259.37**
								%DIST. D	**17.31**
			69.26	**42.26**	**210.34**				
			277.03	**380.33**	**841.35**				
			16.5	**25.4**	**56.1**				
					100.00			**VCT**	**1498.71**

Christian Andre Arias Crespo
REPRESENTANTE
E.P. CAMARA

Cynthia Fernandez Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3000

Lic. Jaime W. Vila Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Jueves, 28 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Té + 02 panes + tortilla de tallarin**								
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Leche evaporada	25.00	100.00	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Huevo de gallina, crudo	16.00	98.00	1.98	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Pan de latranca o francés	60.00	100.00	5.76	0.16	43.06	23	1.02	172.32	196.98
								VC DES.	**487.59**
								%DIST. D	**29.15**
ALMUERZO:	**Ají de calabaza , arroz , fruta y refresco**								
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.10	6	14.58	8.71	28.90
Queso paria	15.00	100.00	4.20	4.50	0.50	17	40.50	1.98	59.20
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Papa blanca	100.0	92.00	1.80	0.09	20.52	8	0.83	82.06	90.62
Sal	22.0	100.00	0.20	0.11	1.65	1	0.99	7.22	9.26
Calabaza	350.0	70.00	1.47	0.25	13.72	6	2.21	54.88	62.97
Maiz Fresco, Choclo	30.00	60.00	0.79	0.19	6.87	3	1.73	26.69	31.58
Huacatay	8.00	100.00	0.40	0.08	0.64	2	0.58	2.56	4.74
Habas frescas	35.00	68.00	2.69	0.19	6.16	11	1.71	24.66	37.13
Ajos	2.30	80.00	0.10	0.01	0.56	0	0.13	2.24	2.76
Tomate	35.00	99.00	0.28	0.07	1.49	1	0.62	5.96	7.69
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2	0.72	18.17	21.15
Naranja	150.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.09	73.79
									770.39
							%	**DIS ALM.**	**46.04**
CENA:	**Asado de pollo , arroz e infusion**								
Carne de Pollo Entero sim	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	58	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pulido crudo	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	30	4.05	280.08	313.65
Ajos	3.10	80.00	0.14	0.02	0.75	1	0.18	3.02	3.75
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.28	4.21
Pimienta entera	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.00
Glutamato monosódico	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0	0.00	1.04	1.17
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Ají colorado seco, panca	0.50	60.00	0.02	0.00	0.20	0	0.24	0.80	1.13
									406.59
									24.32
			59.63	**24.65**	**303.05**				
			238.52	**221.84**	**1212.21**				
			14.28	**13.26**	**72.48**				
					100.00			**VCT MEN**	**1672.57**

Cristian André Arias Campos
REPRESENTANTE
S.P. CAMARA

Lic. Jorge M. Arias Benites

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Viernes, 29 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST.CAL %
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	**Harina de cebada + 02 panes + jamonada**								
Harina de Cebada	30.00	100.00	7.77	0.72	16.59	31	6.48	66.36	103.02
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Jamonada	30.00	100.00	4.71	8.85	0.30	18.84	79.65	1.20	99.69
Pan de labranza o francés	80.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.96
								VC DES.	**491.21**
								%DIST. D	**27.68**
Almuerzo:	**POLLO A LA OLLA, ARROZ, REFRESCO + FRUTA**								
Carne de Pollo Entero s/m	180.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49	6.75	466.80	522.75
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1	0.65	6.19	7.99
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Ají colorado seco, panca	0.00	68.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.83
Sal	9.00	100.00	0.11	0.06	0.74	0	0.41	2.95	3.79
Glutamato monosódico	0.00	100.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Naranja	180.00	98.00	1.76	0.29	16.0	7	2.65	64.00	73.79
								VC DES.	**754.77**
								%DIST. D	**52.46**
CENA:	**Mazamorra de maizena con leche + 01 pan**								
Maizena	40.00	100.00	0.24	0.08	34.68	0.96	0.72	138.72	140.40
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0.01	0.0131	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.001	0.05	0.05
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Leche evaporada	30.00	100.00	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
									282.86
									19.66
			62.93	**17.91**	**258.48**				
			251.71	**161.22**	**1025.92**				
			17.49	**11.20**	**71.30**				
					100.00			**VCT MEN**	**1438.84**

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3605

Lic. Adm. Víctor Bustios

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Sábado, 30 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar	consistiré	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			DIST. CAL %
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	POR MENU
DESAYUNO:	Infusion + 02 panes + camote sancochado								
Hierbas	5.00	54.00	0.00	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Canela entera	0.10	100.0	0.00	0.00	0.08	0.01	0.0001	0.34	0.35
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de lebranza o francés	60.00	100.0	5.76	0.18	43.08	23.04	1.62	172.32	196.98
Camote morado (3)	100.0	92.00	1.29	0.28	23.04	5	2.48	94.53	102.21
									300.93
									21.64
ALMUERZO:	Matasquita de pollo , arroz, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	85.00	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.58
Arroz Pilado o pulido crudo	100.00	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	5.05
Tomate	50.00	79.00	0.32	0.08	1.70	1	0.71	6.79	8.77
Ajos	12.00	85.00	0.54	0.08	2.92	2	0.68	11.67	14.52
Ají colorado seco, panca (	0.00	92.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Cebolla de cabeza (2)	80.00	87.00	0.97	0.14	7.86	4	1.25	31.46	38.61
Arvejas frescas (4)	35.00	54.00	1.34	0.11	3.56	5	1.02	14.23	20.60
Zanahoria	35.00	79.00	0.17	0.14	2.54	1	1.24	10.18	12.08
Naranja	150.00	95.00	1.76	0.29	18.0	7	2.65	64.09	73.79
					V.C. ALMUERZO				617.69
					% DISTR. ALMUERZO				44.41
CENA	ARROZ AMARILLO CON POLLO + INFUSION								
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	33	4.50	311.20	348.50
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.2304	3.89	4.84
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	15.45	2.70	0.00	62	24.30	0.00	86.10
Sal	3.00	100.00	0.04	0.02	0.20	0.14	0.135	0.98	1.25
Cebolla de cabeza (2)	30.00	87.00	0.28	0.04	2.27	1.53	0.36	9.09	10.97
Arvejas frescas (4)	20.00	54.00	0.77	0.06	2.02	3	0.58	8.12	11.77
Hierbas	5.00	54.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.06	1.45	0	0.71	5.81	6.52
palillo	1	100	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.63
									471.91
									33.94
			63.19	8.40	286.51				
			252.74	75.58	1062.02				
			18.15	5.44	76.39				
					100.00			VCT MEN	1390.34

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3565

GASTRITIS CRÓNICA Y CÁNCER:

Domingo, 31 de Diciembre de 2017

ALIMENTO	gripar (g)	consumible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	DIST. CAL % POR MENU
DESAYUNO:	Avena con leche , pan , queso								
Avena, hojuelas cruda	30.00	100.00	3.99	1.20	21.60	16	10.80	86.40	113.16
Leche evaporada	70.00	100.00	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela entera	0.30	54.00	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Clavo de olor	0.10	54.00	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Queso parisi	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	34	81.00	3.96	118.56
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza o francés	60.00	100.00	5.76	0.18	43.08	23	1.62	172.32	196.94
									668.08
									43.29
ALMUERZO:	Pollo al horno, arroz ,ensalada, fruta y refresco								
Carne de Pollo Entero s/m	100.00	75.00	24.72	4.32	0.00	99	38.88	0.00	137.76
Arroz Pilado o pulido crudo	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	33	4.50	311.20	348.50
Sal	12.00	100.00	0.15	0.06	1.03	1	0.56	4.10	5.26
Glutamato monosódico	0.20	100.00	0.02	0.00	0.17	0	0.00	0.69	0.78
Pimienta molida	0.3	100	0.03	0.02	0.19	0	0.22	0.76	1.08
Cominos	0.3	100	0.01	0.00	0.24	0	0.01	0.95	1.01
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Perejil	2.80	50.00	0.07	0.01	0.09	0	0.09	0.36	0.72
Cebolla de cabeza (2)	80.0	85.00	0.95	0.14	7.68	4	1.22	30.74	35.77
Tomate	40	89.00	0.32	0.08	1.70	3	0.71	6.81	8.79
Naranja	150.00	68.00	1.76	0.20	16.0	7	2.65	64.00	73.79
									615.88
									39.91
CENA:	Infusion + 01 pan + manjar								
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.04	0.39	1.21	2.13
Manjar blanco	25.00	100.00	0.78	12.75	4.23	27	114.75	38.00	155.75
Pan de labranza o francés	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
								VC DES.	259.37
								%DIST. D	16.81
			69.16	34.37	239.34				
			276.65	309.36	957.34				
			17.9	20.0	62.0				
					100.00			VCT	1543.36

Christian Andre Arias
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Gaby Fernandez Cavello

Lic. Jenny V. Vera Benites

MENU DE PERSONAL -DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
01-02- 03 diciembre	OLLUQUITO CON CHARQUI,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	CAZUELA DE POLLO + PURE DE PAPA CON ASADO DE RES,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	ARROZ CHAUFA CON CERDO + INFUSION
04-05-06 diciembre	MATASQUITA DE POLLO, ARROZ + TÉ + 01 PAN	MENESTRON + ESCABECHE DE POLLO AREQUIPEÑO,CAMOTE + REFRESCO + FRUTA	GUISO DE FIDEOS CON POLLO,ARROZ + INFUSION
07-08-09 diciembre	CALDO BLANCO + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE QUINUA + MONDONGUITO A LA ITALIANA,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	POLLO A LA OLLA,ARROZ + INFUSION
10-11-12 diciembre	REVUELTO DE ACELGA,ARROZ + TE + 01PAN	SOPA DE POLLO + GUISO DE LENTEJA CON BISTECK DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSION
13-14-15 diciembre	ZARZA DE CABEZA DE CHANCHO,PAPA + CAFÉ + 01 PAN	SOLTERO DE QUESO,PAPA SANCOCHADA + PEPIAN DE POLLO,ARROZ + REFRESCO + FRUTA	SALTADO DE VAINITAS CON RES,ARROZ + INFUSION
16-17-18 diciembre	CALDO DE GALLINA + TÉ + 01 PAN	CHUPE DE CHOROS + PESCADO FRITO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ESTOFADO DE POLLO,ARROZ + INFUSION
19-20-21diciembre	CAU CAU DE MONDONGO,ARROZ + CAFÉ + 01 PAN	SOPA DE CHOCHOCA + MILANESA DE POLLO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO,ENSALADA + INFUSION
22-23-24 diciembre	AJIACO DE HABAS,ARROZ + TÉ + 01 PAN	CALDO CRIOLLO + FREJOLES CON SECO DE RES,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	SOPA DE POLLO + INFUSION
25-26-27 diciembre	CALDO DE PATA + CAFÉ + 01 PAN	CHOCLO CON QUESO + CHULETA DE CERDO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	CAU CAU DE POLLO,ARROZ + INFUSION
28-29-30 diciembre	UBRE ARREBPZADA,ARROZ,ENSALADA + TE + 01 PAN	TIMPO DE RES + TALLARINES ROJOS CON POLLO+ REFRESCO + FRUTA	LOMO SALTADO,ARROZ + INFUSION
31-dic	ARROZ A LA CUBANA + TÉ + 01 PAN	CAZUELA DE VERDURAS CON POLLO + CHANCHO AL HORNO,ARROZ,ENSALADA + REFRESCO + FRUTA	YUCA ARREBOZADA,ARROZ,ENSALADA+ INFUSION

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3660

Lic. Jessica W. Vilca Benites

01 - 02 - 03 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	consumido %	PROT Ax (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROTEINAS	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:Dilluquito con charqui,arroz + café + 01 pan									
Café sin azúcar	4.00	100.00	0.01	0.00	0.03	0.05	0.04	0.13	0.21
Clavo de olor	0.06	54.00	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.03	0.03
Canela entera	0.50	54.00	0.01	0.00	0.23	0.02	0.0219	0.91	0.95
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza n	30.00	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Charqui	30.00	80.0	0.03	0.00	0.32	0.13	0	1.27	1.40
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.08	18.29	6.89	0.736	73.14	80.77
Dilucos	100.00	91.00	1.00	0.09	13.01	4.00	0.819	52.05	56.86
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.46	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ají colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.08	0.58	0.54	3.94	5.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Cebolla de cabeza	20.00	67.00	0.19	0.03	1.51	0.75	0.24	6.06	7.05
						V.C. DESAYUNO			719.28
				% DIST. DESAYUNO					25.08
ALMUERZO: Cazuela de pollo,Pure de papa con asado de res,arroz,refresco y fruta									
Carne de Pollo En	60.0	70.00	8.65	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.00	0.39	0.26	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.28	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.56	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	50.00	82.00	0.86	0.04	9.14	3.44	0.37	36.57	40.39
Carne de res pulp	150.0	90.00	28.78	2.16	0.00	115.02	19.44	0.00	134.46
Cebolla de cabeza	30.0	60.00	0.25	0.04	2.03	1.01	0.324	8.14	9.47
Papa blanca	250.0	80.0	4.20	0.20	44.60	16.80	1.8	178.40	197.00
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5.60	14.58	8.72	28.90
Margarina vegetal	5.00	100.00	0.03	4.10	0.00	0.12	36.9	0.00	37.02
Arroz Pilado o pul	150.0	100.0	13.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Pimienta molida	0.2	100	0.02	0.02	0.13	0.07	0.144	0.51	0.72
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.1152	1.96	2.42
Aceite vegetal	6.00	40.00	0.00	2.40	0.00	0.00	21.6	0.00	21.60
Perejil	1.00	50.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.0315	0.13	0.26
Ají colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	10.50	100.0	0.13	0.05	0.86	0.50	0.4725	3.44	4.42
Sillao	4.50	100.0	0.51	0.43	0.05	2.03	3.888	0.18	6.10
Rocoto	6.00	90.00	0.05	0.03	0.44	0.26	0.24	1.77	2.27
Maíz morado	15.00	100.00	1.10	0.51	11.43	4.38	4.59	45.72	54.69
Limón	10.00	100.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Riña	150.00	100.00	0.60	0.30	14.70	2.40	2.70	58.80	63.90
						V.C. ALMUERZO			1347.76
						% DISTR. ALMUERZO			44.06
CENA: Arroz chaufa con cerdo + infusión									
Carne de Cerdo	60	73.00	8.41	8.52	0.00	33.64	76.67	0.00	113.00
Arroz Pilado o pul	100.0	100.00	8.20	0.50	77.60	32.80	4.5	311.20	348.00
Huevo de gallina.	10.00	85.00	1.15	0.71	0.15	4.59	6.43	0.61	11.63
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270	0.00	270.00
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Cebolla china (2)	5.00	71.00	0.13	0.02	0.43	0.52	0.2045	1.70	2.43
Pimiento	5.00	83.00	0.06	0.02	0.32	0.25	0.1868	1.28	1.71
Sillao	3.00	100.00	0.34	0.29	0.03	1.36	2.592	0.12	4.07
Kión	0.50	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Hierbas	1.50	54.00	0.03	0.01	0.06	0.10	0.0729	0.23	0.40
						V.C. CENA			873.92
						% DISTR. CENA			30.86
	VCT (Gr.)		52.27	55.00	496.94				
	VCT (kcal.)		209.09	502.71	1966.15				
	VCT (%.)		13	18	69				
							V.C.T. MENU		2831.94

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernanda Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3660

Lic. Andrea W. Vega Benites
NUTRICIONISTA
CNP

04-05 - DE DICIEMBRE 2017									
ALIMENTO	gr/ml	comestible	PROT	GRASA	CHO	VALOR CALORICO (KCAL)			TOTAL KCAL
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ, TÉ + 01 PAN								
Té sin azúcar	3.00	100.0	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de fabrica o	30.00	100.0	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Ajos	2.00	85.0	0.10	0.01	0.53	0	0.12	2.07	2.57
Arroz pilado o pul	90.00	100.0	2.16	0.09	22.68	9	0.81	90.72	100.17
Carne de pollo en	100.00	85.0	17.51	3.06	0.00	70	27.54	0.00	97.08
Aceite vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	6.00	100.0	0.07	0.03	0.49	0	0.27	1.97	2.23
Orégano seco	1.00	100.0	0.02	0.01	0.11	0	0.05	0.45	0.50
Papa blanca	100.00	83.0	3.10	0.18	32.81	12	1.33	131.00	145.39
Cebolla de cabeza	40.00	84.0	0.77	0.13	2.52	3	1.21	10.08	14.38
Zanahoria	35.00	87.0	0.18	0.15	2.60	1	1.37	11.21	13.31
Tomate	25.00	99.0	0.20	0.05	1.08	1	0.45	4.28	5.48
Arvejas frescas (4	25.00	47.0	0.83	0.07	2.21	3	0.63	8.84	12.51
Ají colorado seco,	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.18	0.54	0.84
Cilantro	2.00	85.0	0.06	0.02	0.12	0	0.20	0.48	0.90
								VC DES	812.68
								% DIST	25.68
ALMUERZO:	MENESTRON+ ESCABECHE DE POLLO AREQUIPEÑO,CAMOTE, REFRESCO + FRUTA								
Carne de res pech	60.0	75.00	9.59	2.40	0.00	38	21.57	0.00	60.31
Espinaca negra	15.00	85.00	0.38	0.11	0.62	1	1.03	2.50	4.94
Albahaca (4)	15.0	85.00	0.37	0.15	0.83	1	1.38	3.32	6.58
Fideos	40.00	100.00	3.76	0.08	31.28	15	0.72	125.12	140.88
Zapallo macre	10.00	81.00	0.58	0.02	0.52	0	0.18	2.07	2.45
Ajos	6	75.00	0.03	0.01	0.22	0	0.09	0.88	1.07
Poro	6.00	75.0	0.12	0.04	0.34	0	0.36	1.37	2.18
Nabo	6.00	75.00	0.03	0.01	0.10	0	0.09	0.65	0.84
Habas frescas	30.00	40.00	1.38	0.10	3.11	5	0.88	12.43	18.72
Zanahoria	30.00	87.00	0.18	0.13	2.40	1	1.17	9.60	11.41
Papa blanca	150.00	82.00	2.58	0.12	27.43	10	1.11	109.72	121.16
Sal	4.00	100.00	0.05	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.68
Cebolla de cabeza	6.00	84.00	0.12	0.02	0.38	0	0.18	1.51	2.18
Ajos	2.00	85.00	0.10	0.01	0.53	0	0.12	2.07	2.57
Verduras surtidas	5.00	85.00	0.20	0.03	0.38	1	0.27	1.11	2.19
Carne de pollo en	180.00	85.00	28.02	4.90	0.00	112	44.08	0.00	156.13
Ajos	3.00	85.00	0.14	0.02	0.79	1	0.18	3.10	3.88
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.88	0	0.36	2.62	3.37
Camote morado (1	200.00	80.00	2.24	0.40	41.12	8	4.32	164.48	177.76
Cebolla de cabeza	50.00	84.00	0.97	0.17	3.15	4	1.51	12.60	17.98
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Arvejas frescas (4	40.00	47.00	1.33	0.11	3.53	5	1.02	14.14	20.49
Vainitas (2)	45.00	81.00	0.97	0.11	2.66	3	0.99	11.81	16.29
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Coliflor	100.00	85.00	3.40	0.17	67.49	14	1.53	269.98	285.09
Plátano de seda	150.00	68.00	1.53	0.21	21.42	6	2.76	85.68	94.55
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.66	0	0.00	78.64	78.64
Vinagre	8.00	100.00	0.00	0.08	0.40	0	0.72	1.60	2.32
								VC ALM	1365.73
								%DIST	43.76
CENA:	GUISO DE FIDEOS CON POLLO, ARROZ + INFUSIÓN								
Carne de Pollo En	80.00	85.00	14.01	2.45	0.00	56	22.05	0.00	78.06
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Ajos	1.00	85.00	0.05	0.01	0.26	0	0.06	1.03	1.29
Arroz pilado o pul	90.00	100.00	2.16	0.09	22.68	9	0.81	90.72	100.17
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.29	7	0.74	73.14	80.77
Pimienta molida	1.00	100.00	0.08	0.00	0.64	0	0.72	2.54	3.60
Cebolla de cabeza	40.00	84.00	0.47	0.07	3.90	2	0.60	15.16	17.67
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.68
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Perejil	3.00	85.00	0.12	0.02	0.17	0	0.18	0.66	1.31
Arvejas frescas (4	30.00	47.00	1.00	0.08	2.65	4	0.76	10.60	15.37
Zanahoria	35.00	87.00	0.18	0.15	2.80	1	1.37	11.21	13.31
Ají colorado seco,	2.00	85.00	0.04	0.02	0.14	0	0.18	0.54	0.84
Hierbas	3.00	100.00	0.09	0.03	0.21	0	0.27	0.84	1.46
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
								VC CEN	968.83
								%DIST	30.62
			113.25	77.28	904.46				
			453.02	695.41	3617.82				
			14.32	21.91	93.77				
					100.00		VCT. MENU		3164.25

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3660

07 - 08 - 09 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	consumo # %	PROT fn (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:Caldo blanco , Café + 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Azúcar rubia	20.00	100.00	0.00	0.00	19.7	0.00	0	78.84	78.84
Pan de labranza o	30.00	100.00	2.88	0.09	21.5	11.52	0.81	86.16	98.49
Carne de Pollo En	100.00	100.00	20.00	3.60	0.00	82.40	32.4	0.00	114.80
Arroz Pilado o pul	40.00	100.00	3.28	0.20	31.12	13.12	1.80	124.48	139.40
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajo	10.00	75.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	12.00	88.00	0.21	0.06	0.80	0.88	0.5702	3.41	3.83
Garbanzo crudo	15.00	90.00	2.59	0.82	6.11	10.37	7.4115	32.45	92.23
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.08	18.29	6.88	0.738	73.14	80.77
Yuca blanca	70.00	70.00	0.39	0.10	19.26	1.57	0.882	77.03	79.49
Chuño blanco	30.00	80.00	0.14	0.02	1.32	0.54	0	5.29	5.83
Pimienta entera	0.08	100	0.01	0.01	0.05	0.03	0.0576	0.20	0.29
Sal	19.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.92	7.38
Cebolla de cabeza	15.00	67.00	0.14	0.02	1.14	0.56	0.1809	4.54	5.28
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Verduras surtidas	5.00	80.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.252	1.04	2.06
						V.C. DESAYUNO			852.36
					% DIST. DESAYUNO				38.84
ALMUERZO: Sopa de quinua +Mondonguito a la italiana ,arroz, refresco + fruta									
Carne de res pech	60.0	85.00	10.88	0.82	0.00	43.45	7.34	0.00	50.80
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.60	0.39	0.25	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	88.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.28	1.20	1.92
Nabo	6.00	88.00	0.03	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3.18	0.55	7.25	10.98
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.00	1.40	0.38	0.71	5.61	6.90
Quinua Cruda	20.00	100.00	2.72	1.16	13.28	10.88	10.44	53.04	74.36
Papa blanca	150.0	85.00	2.88	0.13	28.43	10.71	1.15	113.73	125.59
Mondongo de res	150.00	100.00	25.35	5.25	1.50	101	47.25	6.00	154.65
Aceite vegetal	35.00	100.00	0.00	35.00	0.00	0	315.00	0.00	315.00
Sal	5.00	100.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Ají verde (2)	16.00	85.00	0.34	0.11	1.69	1	0.99	6.76	8.08
Papa blanca	200.00	82.00	3.44	0.19	36.57	14	1.48	146.28	161.54
Cebolla de cabeza	80.00	84.00	1.55	0.27	5.04	6	2.42	20.16	28.78
Arvejas frescas (4)	30.00	47.00	1.00	0.08	2.65	4	0.76	10.60	15.37
Zanahoria	40.00	87.00	0.21	0.17	3.30	1	1.57	12.81	15.21
Tomate	20.00	89.00	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Palillo	1.00	100.00	0.01	0.00	0.15	0	0.01	0.59	0.61
Pimienta molida	0.50	100.00	0.04	0.04	0.32	0	0.36	1.27	1.63
Perejil	3.00	85.00	0.12	0.02	0.17	0	0.16	0.68	1.31
Cilantro	3.00	85.00	0.08	0.03	0.18	0	0.30	0.71	1.35
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Manzana	150.00	80.00	0.38	0.12	17.62	1	1.08	70.08	72.60
								VC ALM	1197.97
								%DIST.	48.12
CENA: Pollo a la olla, arroz + infusion									
Carne de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Ajos	4.00	80.00	0.16	0.03	0.97	0.72	0.27	3.88	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.06	1.16	0.66	0.48	4.64	5.98
Perejil	10.00	90.00	0.24	0.04	0.33	0.96	0.32	1.30	2.58
Cebolla de cabeza	80.00	87.00	0.56	0.08	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Ají colorado seco,	1.00	69.00	0.05	0.06	0.40	0.19	0.48	1.60	2.29
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Hierbas	3.00	94.00	0.05	0.02	0.11	0.20	0.15	0.45	0.80
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
							V.C . CENA		936.75
							% DIST.CENA		31.34
			105.54	112.12	388.28				
			423.74	1009.12	1553.11				
			14.19	33.80	52.01	100.00			
							VCT. MENU		2985.98

Lic. Andrea Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MINERO AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3553

10 - 11 - 12 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	consistencia %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Revuelto de acelga, arroz + te y 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Pan de labranza o	35.0	100.00	2.68	0.09	21.54	11.52	0.85	86.16	98.49
Acelgas, hojas de	80.00	75.00	0.06	0.01	0.13	0.21	0.06	0.51	0.78
Queso parle	20.00	100.00	5.60	5.00	0.66	22.40	54.00	2.64	79.04
Leche evaporada	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4.20	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina.	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	7.04	11.11	1.06	20.11
Cebolla de cabeza	50.00	67.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.63	15.14	17.62
Papa blanca	100.0	82.00	1.72	0.06	18.29	6.88	0.74	73.14	80.77
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	5.00	80.00	0.22	0.03	1.22	0.90	0.29	4.86	6.05
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Perejil	4.00	50.00	0.10	0.01	0.13	0.38	0.13	0.52	1.03
Tomate	20.00	54.00	0.09	0.02	0.46	0.35	0.18	1.86	2.40
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
					V.C. DESAYUNO				874.32
					% DISTR. DESAYUNO				27.67
ALMUERZO:Sopa de Pollo, Guiso de lentejas con bistack , ensalada , arroz + refresco + fruta									
Carne de Pollo En	50.00	75.00	9.27	1.62	0.00	37	14.58	0.00	51.58
Apio	8.00	75.00	0.04	0.01	0.29	0.17	0.11	1.16	1.43
Poro	8.00	88.00	0.14	0.04	0.40	0.07	0.36	1.61	2.56
Fideos	15.00	100.00	1.41	0.03	11.73	5.64	0.27	46.92	52.83
Nabo	8.00	86.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.42
Papa blanca	50.0	82.00	0.85	0.04	9.14	3.44	0.37	36.57	40.39
Lentejas	120	80.00	21.70	0.96	58.56	86.78	8.64	234.24	329.66
Carne de res	100.0	100.00	21.30	1.60	0.00	85.20	14.40	0.00	99.60
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.46	12.11	14.10
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	4.00	99.00	0.22	0.03	1.20	0.89	0.29	4.82	5.99
Rocoto	4.00	90.00	0.04	0.02	0.30	0.17	0.16	1.18	1.52
Mamacuyá	20.00	100.00	0.18	0.02	3.16	0.72	0.18	12.64	13.54
Azúcar rubia	10.00	100.0	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Naranja	150.0	80.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
					V.C. ALMUERZO				1338.34
					% ALMUERZO				42.26
CENA:	SOPA A LA MINUTA CON CARNE + INFUSIÓN								
Carne de res pulp	55.0	100.00	13.85	1.04	0.00	55	9.36	0.00	64.74
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Ajos	5.00	85.00	0.34	0.03	1.29	1	0.31	5.17	6.43
Apio	12.00	75.00	0.06	0.02	0.43	0	0.16	1.73	2.14
Poro	12.00	75.00	0.24	0.07	0.68	1	0.65	2.74	4.36
Nabo	12.00	75.00	0.06	0.02	0.32	0	0.16	1.30	1.67
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	1	0.81	5.90	7.58
Papa blanca	80.0	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Orégano seco	3.00	100.00	0.09	0.02	0.34	0	0.14	1.36	1.68
Tomate	25.00	99.00	0.20	0.05	1.08	1	0.45	4.26	5.49
Cebolla de cabeza	60.00	84.00	0.71	0.10	5.70	3	0.91	22.78	26.51
Verduras surtidas	5.00	85.00	0.20	0.03	0.28	1	0.27	1.11	2.19
Hierbas	3.00	100.00	0.09	0.03	0.21	0	0.27	0.84	1.48
Azúcar rubia	40.00	100.00	0.00	0.00	39.32	0	0.00	157.28	157.28
								VC CEN	849.85
								%DIST	26.96
		VCT GR.	117.67	61.67	533.48				
		VCT KCA	470.67	555.06	2133.79				
		VCT %	14.90	17.57	67.54			VCT ME	3159.51

Lic. Jesús R. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. KUMAMAYO - TEMUAPA

Christian Andre Arias Quique
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3088

-422-

13 - 14 - 15 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	RECOMPUESTO PARA PREPARACIONES			TOTAL KCAL
	(g)	%	Ar (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Zarza de Cabeza,papa , Café , pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de labranza c	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.4	0.00	0.00	137.62	137.62
Carne de Cerdo	150.0	100.00	21.60	22.66	0.00	86.40	203.85	0.00	290.25
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Vinagre	1.66	100.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.1485	0.33	0.48
Pimienta molida	0.5	100	0.04	0.04	0.32	0.17	0.36	1.27	1.80
Tomate	25.00	90.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.75	1.206	30.28	35.24
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.90	0.53	0.495	3.61	4.63
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.107	109.72	121.16
Rocoto	3.00	90.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.12	0.89	1.14
						V.C. DESAYUNO			830.96
				% DIST. DESAYUNO					28.49
ALMUERZO:Sellaro de queso, papa sancochada + Pepian de pollo,arroz,refresco y fruta									
Queso paria	30.00	100.00	8.40	9.00	0.99	33.60	81.00	3.96	118.56
Habas frescas	40.00	35.00	1.58	0.11	3.63	6.33	1.01	14.50	21.84
Zanahoria	60.00	79.00	0.24	0.20	3.63	0.96	1.78	14.54	17.28
Maiz Fresco. Cho	60.00	57.00	1.13	0.27	9.51	4.51	2.46	38.03	45.01
Cebolla de cabeza	40.00	67.00	0.38	0.05	3.03	1.50	0.45	12.11	14.10
Aceite vegetal	8.00	100.00	0.00	8.00	0.00	0.00	72.00	0.00	72.00
Vinagre	3.00	100.00	0.00	0.03	0.16	0.00	0.27	0.60	0.87
Perejil	1.00	80.00	0.02	0.00	0.03	0.10	0.03	0.13	0.26
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	0.77	0.43	4.13	5.33
Carne de Pollo En	160.00	70.00	23.07	4.03	0.00	92.29	36.29	0.00	128.58
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Cebolla de cabeza	50.00	67.00	0.47	0.07	3.79	1.88	0.60	15.14	17.62
Tomate	30.00	99.00	0.24	0.06	1.28	0.95	0.53	5.11	6.59
Ají colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Maní crudo, con p	8.00	71.00	1.37	2.74	1.01	5.48	24.64	4.02	34.14
Sal	11.20	100.00	0.13	0.06	0.92	0.64	0.50	3.67	4.72
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.06	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Ajos	4.00	99.00	0.22	0.03	1.20	0.89	0.29	4.82	5.99
Rocoto	5.80	90.00	0.06	0.03	0.43	0.25	0.23	1.71	2.20
Limón	3.00	100.00	0.02	0.01	0.29	0.06	0.06	1.16	1.28
Maracuyá	20.00	100.00	0.23	0.03	3.95	0.90	0.23	15.80	16.93
Azúcar rubia	20.00	100.0	0.00	0.00	19.66	0.00	0.00	78.64	78.64
Naranja	150.0	80.00	0.72	0.24	12.12	2.88	2.16	48.48	53.52
					V.C. ALMUERZO				1404.69
					% ALMUERZO				43.08
CENA: Saltado de vainitas con res,arroz,infusion									
Carne de res pulp	60.0	100.00	12.78	0.96	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Ajos	4.00	80.00	0.18	0.03	0.97	0.72	0.23	3.89	4.84
Vainitas (2)	35	92.00	0.77	0.10	2.81	3	0.87	10.43	14.39
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0.474	0.89	7.27	8.63
Papa blanca	200.00	82.00	3.44	0.16	36.57	13.76	1.44	146.29	161.54
Sal	18.00	100.00	0.22	0.09	1.48	0.88	0.81	5.90	7.58
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Cebolla de cabeza	65.00	67.00	0.61	0.09	4.92	2.44	0.76	19.68	22.81
Ají colorado seco	6.00	68.00	0.29	0.32	2.39	1.14	2.86	9.56	13.59
Hierbas	8.00	54.00	0.13	0.04	0.30	0.54	0.36	1.21	2.13
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
							V.C . CENA		1024.63
							% DIST.CENA		31.43
			105.56	121.51	438.69				
			422.24	1093.59	1744.36				
			12.95	33.54	83.50				
					100.00		VCT. MENU		3260.18

Lic. Jessica M. Tito Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 3000
E.P. MUJERES AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3500

16 - 17 - 18 DICIEMBRE

ALIMENTO	peso	comestible	PROT	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	(g)	%	Kc (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO: Caldo de gallina , Té , pan									
Carne de gallina	100.00	90.00	17.87	1.40	0.00	71	13.38	0.00	84.07
Ajos	5.00	95.00	0.27	0.04	1.44	1.08	0.34	5.78	7.18
Apio	10.00	95.00	0.07	0.00	0.46	0.37	0.17	1.82	2.25
Poro	10.00	90.00	0.24	0.07	0.68	0.97	0.65	2.74	4.36
Nabo	10.00	90.00	0.03	0.00	0.30	0.22	0.18	1.20	1.61
Papa blanca	180.0	95.00	3.89	0.17	38.13	14.38	1.54	152.53	168.44
Fideos tallarin	100.00	100.00	9.90	0.10	69.60	39.60	0.90	278.40	317.30
Sal	10.00	100.00	0.22	0.09	1.46	0.88	0.81	5.90	7.58
Resistencia entera	1.00	100	0.08	0.00	0.04	0.24	0.72	2.54	3.00
Glutamato monosod	0.30	100.00	0.03	0.00	0.26	0.13	0.00	1.04	1.17
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Pan de lainarca c	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Verduras surtidas	5.00	95.00	0.23	0.03	0.31	0.91	0.30	1.24	2.45
Azucar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.50	0.00	0.00	98.30	98.30
						V.C. CENA			666.84
						% DIST.CENA			27.87
ALMUERZO: Chupe de choros,Pescado frito,arroz,ensalada, refresco + fruta									
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.09	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Choros	50.0	66.00	0.17	0.00	1.92	5.66	0.00	8.47	7.13
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5.00	14.59	8.72	28.90
Arroz Pilado o pala	50.00	100.00	1.64	0.10	15.58	6.56	0.90	62.24	69.70
Ajos	2.00	80.00	0.08	0.01	0.48	0.30	0.12	1.05	2.42
Ají colorado seco,	1.00	52.00	0.04	0.04	0.31	0.15	0.37	1.22	1.73
Apio	4.00	75.00	0.02	0.01	0.14	0.06	0.05	0.56	0.71
Poro	3.00	66.00	0.05	0.02	0.15	0.21	0.14	0.60	0.96
Nabo	3.00	66.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.25
Zapallo reacio	30.0	47.00	0.15	0.03	0.90	0.39	0.25	3.01	4.26
Zanahoria	20.00	70.00	0.06	0.08	1.45	0.30	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	80.0	82.00	1.38	0.07	14.83	5.81	0.59	58.52	64.92
Habas frescas	30.00	35.00	1.19	0.08	2.73	4.70	0.76	10.88	16.38
Maiz Fresco, Choc	50.00	57.00	0.56	0.14	4.75	2.20	1.33	19.02	22.55
Queso parta	10.00	100.00	2.80	3.00	0.33	11.20	27.00	1.32	39.52
Cebolla de cabeza	30.0	70.00	0.20	0.04	2.37	1.18	0.39	9.49	11.05
Huevo de gallina, c	15.00	85.00	1.08	1.22	0.28	7.98	11.11	1.08	20.11
Sal	10.00	100.00	0.14	0.06	0.08	0.88	0.54	3.94	5.05
Huacatay	4.00	54.00	0.11	0.02	0.17	0.43	0.18	0.69	1.28
Pescado	160.0	100.00	34.56	0.24	0.48	136.24	30.16	1.92	168.32
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.48	0.30	0.12	1.95	2.42
Sal	10.00	100.00	0.12	0.06	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Arroz Pilado o pala	150.00	100.00	12.30	0.75	119.70	60.30	6.75	480.90	522.75
Cebolla de cabeza	60.00	67.00	0.75	0.11	8.06	3.00	0.66	24.23	28.19
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.98
Ají colorado seco,	3.00	55.00	0.14	0.16	1.20	0.57	1.43	4.79	6.79
Aceite vegetal	2.00	100.00	0.00	2.00	0.00	0.00	18.00	0.00	18.00
Orégano seco	0.30	94.00	0.00	0.00	0.03	0.02	0.01	0.13	0.16
Vinagre	16.50	100.00	0.00	0.17	0.03	0.00	1.49	0.33	4.79
Harina de trigo	20.00	100.00	2.10	0.40	14.06	8.40	3.60	59.84	71.84
Cebada con cáscara	6.00	100.00	0.46	0.12	5.00	1.82	1.07	20.22	23.11
Manzana	150.00	100.00	0.45	0.15	21.00	1.80	1.35	87.85	90.75
Azucar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
						V.C. ALMUERZO			1568.41
						% DISTR. ALMUERZO			47.40
CENA: Estofado de pollo + arroz + infusión									
Carne de Pollo Est	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Arroz Pilado o pala	90.0	100.00	7.39	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Papa blanca	100.00	87.00	2.11	0.10	22.41	8.44	0.90	89.65	98.99
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Ajos	4.00	80.00	0.10	0.03	0.97	0.72	0.23	3.89	4.84
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Tomate	30.00	90.00	0.22	0.05	1.16	0.86	0.45	4.64	5.99
Arvejas frescas (4	20.00	54.00	0.77	0.09	2.03	3.07	0.8032	8.12	11.77
Cebolla de cabeza	60.00	67.00	0.50	0.08	4.54	2.25	0.72	18.17	21.15
Ají colorado seco,	1.00	55.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Zanahoria	30.00	70.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Hierbas	3.00	54.00	0.05	0.02	0.11	0.20	0.15	0.45	0.80
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	35.38	0.00	0.00	141.55	141.55
							V.C. CENA		786.78
							% DIST.CENA		24.73
			124.18	52.51	553.18				
			496.71	472.63	2212.71				
			15.61	14.88	69.64	100.00			
							VCT. MENU		3182.85

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP 3550

19 - 20 - 21 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	CAU- CAU DE MONDONGO CON ARROZ + CAFÉ + 01 PAN								
Café sin azúcar	4.00	100.0	0.01	0.00	0.03	0	0.04	0.13	0.21
Azúcar rubia	35.00	100.0	0.00	0.00	34.41	0	0.00	137.62	137.62
Pan de labranza o	30.00	100.0	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.45
Arroz pilado o pul	90.00	100.0	2.16	0.09	22.68	8	0.81	90.72	100.17
Ajos	1.00	85.0	0.05	0.01	0.26	0	0.09	1.03	1.29
Mondongo de res	100.00	50.0	8.45	1.75	0.50	34	15.75	2.00	51.55
Aceite vegetal	20.00	100.0	0.00	20.00	0.00	0	180.00	0.00	180.00
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.98	1	0.54	3.94	6.05
Orégano seco	1.00	100.0	0.02	0.01	0.11	0	0.09	0.45	0.55
Papa blanca	150.00	92.0	2.90	0.14	30.77	12	1.24	123.10	136.33
Cebolla de cabeza	60.00	84.0	1.16	0.20	3.78	5	1.81	15.12	21.97
Zanahoria	40.00	87.0	0.21	0.17	3.20	1	1.57	12.81	15.21
Arvejas frescas (4	30.00	47.0	1.00	0.08	2.65	4	0.76	10.60	15.37
Ají colorado seco	2.00	85.0	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.84
								VC DES	763.86
								% DIST	25.91
ALMUERZO: Sopa de chochoca+ Milanesa de pollo,arroz ,ensalada y refresco + fruta									
Carne de res pech	60.0	80.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Chochoca de Maíz	50.00	100.00	0.36	0.00	3.43	1.40	0	13.72	15.12
Zapallo macre	40.00	47.00	0.13	0.04	1.20	0.53	0.34	4.81	5.68
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Poro	2.00	65.00	0.04	0.01	0.10	0.14	0.10	0.40	0.64
Papa blanca	100.00	82.00	1.72	0.06	18.29	6.89	0.74	73.14	80.77
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.36	0.71	5.81	6.90
Habas frescas	25.00	35.00	0.89	0.07	2.27	3.56	0.63	9.07	13.65
carne de pollo pec	150.0	70.00	20.16	3.05	0.00	80.64	27.41	0.00	108.05
Arroz Pilado o pul	150.0	98.00	12.05	0.74	114.37	48.22	6.67	457.46	512.30
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	20.00	80.00	0.00	16.00	0.00	0.00	144.00	0.00	144.00
Vinagre	1.60	100.00	0.00	0.02	0.08	0.00	0.14	0.30	0.44
Pan seco molido	20.00	100.00	2.20	0.56	16.50	8.80	5.04	66.00	79.84
Pimienta molida	0.15	100	0.01	0.01	0.10	0.05	0.11	0.38	0.54
Comino	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.48	0.50
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.96	2.42
Ají colorado seco	0.70	68.00	0.03	0.04	0.28	0.13	0.33	1.12	1.59
Cebolla de cabeza	43	67.00	0.40	0.06	3.26	1.61	0.52	13.02	15.15
Huevo de gallina	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	7.94	11.11	1.06	20.11
Remolacha raíz	40.0	80.0	0.54	0.03	3.04	2.16	0.28	12.16	14.62
Zanahoria	55.00	79.00	0.26	0.22	4.00	1.04	1.98	16.00	18.99
Manzana de agua	52.60	100.00	0.18	0.05	7.68	0.60	0.47	30.72	31.82
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Plátano de seda	150.0	68.00	1.53	0.31	21.42	6.12	2.75	85.68	94.55
					V.C. ALMUERZO				1318.73
					% DISTR. ALMUERZO				44.73
CENA:Arroz a la jardinera con pollo + infusion									
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Arroz Pilado o pul	100.0	100.00	8.20	0.50	77.80	32.80	4.5	311.20	348.50
Aceite vegetal	25.0	100.00	0.00	25.0	0.00	0.00	225	0.00	225.00
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.96	0.08	2.54	3.83	0.729	10.15	14.72
Zanahoria	35.00	85.00	0.18	0.15	2.74	0.71	1.3388	10.95	13.00
Vainitas (2)	25.00	91.00	0.55	0.07	1.84	2.18	0.6143	7.37	10.17
carne de pollo pec	90.0	70.00	12.10	1.83	0.00	48.38	16.44	0.00	64.83
Tomate	20.00	90.00	0.18	0.05	0.97	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.76	1.206	30.28	35.24
Sal	11.00	100.00	0.13	0.06	0.90	0.53	0.490	3.61	4.63
Lechuga redonda	65.00	68.00	0.57	0.09	0.93	2.30	0.7956	3.71	6.81
					V.C. CENA				865.51
					% DISTR. CENA				29.36
	VCT (Gr.)		85.94	73.86	474.61				
	VCT (kcal.)		383.76	665.90	1898.4				
	VCT (%.)		13	23	64	100.00			
					V.C.T. MENU				2948.88

Lic. Nancy R. Vera Benites
NUTRICIONISTA
CMP. 1361
E.P. BOLOGNESI AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castilla
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3660

22 - 23 - 24 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/ml (g)	Consumo %	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:Ajiaco de habas + arroz + Te + 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Queso parrilla	20.00	100.00	5.60	6.00	0.66	22.40	54	2.64	79.04
Leche evaporada	20.00	100.00	1.40	1.62	2.18	5.60	14.58	8.72	28.90
Papa blanca	120.0	82.00	2.07	0.10	21.94	8.27	0.8856	87.77	96.92
Habas frescas	90.00	35.00	1.98	0.14	4.53	7.91	1.26	18.13	27.30
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.36	0.46	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Huacatay	3.00	54.00	0.06	0.01	0.13	0.32	0.12	0.52	0.96
Ají colorado seco	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.9547	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.1728	2.92	3.63
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90	0.00	90.00
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
					V.C. DESAYUNO				778.55
					% DISTR. DESAYUNO				25.72
ALMUERZO: CALDO CRIOLLO + FREJOLES CON SECO DE RES,ARROZ + REFRESCO + FRUTA									
Carne de Pollo En	60.00	70.00	8.60	1.51	0.00	34.61	13.61	0.00	48.22
Zapallo macre	25.00	47.00	0.08	0.02	0.75	0.33	0.21	3.01	3.55
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.22	1.20	1.92
Nabo	6.00	68.00	0.02	0.01	0.14	0.10	0.07	0.57	0.74
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.61	3.16	0.60	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.46	0.36	0.71	5.81	6.90
Fideos	20.00	100.00	1.88	0.04	15.64	7.52	0.36	62.56	70.44
Papa blanca	40.00	75.00	0.63	0.03	6.69	2.52	0.27	26.76	29.55
Verduras surtidas	5.00	80.00	0.19	0.03	0.26	0.77	0.25	1.04	2.06
Frijol canario crud	80.0	100.00	17.52	1.68	48.16	70.08	15.12	192.64	277.84
Carne de res pecl	150.0	75.00	23.96	1.80	0.00	95.85	16.2	0.00	112.05
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	10.00	100.00	0.00	10.00	0.00	0.00	90.00	0.00	90.00
Espinaca negra	20.00	85.00	0.48	0.15	0.83	1.90	1.38	3.53	6.81
Cilantro	30.00	57.00	0.56	0.22	1.20	2.26	2.00	4.79	9.05
Zanahoria	25.00	79.00	0.12	0.10	1.82	0.47	0.89	7.27	8.63
Ají verde (2)	4.10	67.00	0.07	0.02	0.34	0.27	0.20	1.36	1.83
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Ajos	1.00	80.00	0.04	0.01	0.24	0.18	0.06	0.97	1.21
Arvejas frescas (4	15.00	54.00	0.58	0.06	1.52	2.30	0.44	6.09	8.83
Azúcar rubia	10.00	100.00	0.00	0.00	9.83	0.00	0.00	39.32	39.32
Plátano de seda	150.0	58.00	1.31	0.26	18.27	5.22	2.35	73.08	80.65
					V.C. ALMUERZO				1337.50
					% DISTR. ALMUERZO				44.18
CENA: Sopa de pollo + infusión									
Carne de Pollo En	100.00	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Aceite vegetal	5.00	100.00	0.00	5.00	0.00	0.00	45.00	0.00	45.00
Ajos	8.00	90.00	0.40	0.06	2.19	1.61	0.52	8.76	10.89
Apio	12.00	88.00	0.06	0.02	0.38	0.22	0.14	1.52	1.88
Poro	12.00	100.00	0.32	0.10	0.91	1.30	0.90	3.65	5.81
Nabo	12.00	100.00	0.07	0.02	0.43	0.29	0.22	1.73	2.23
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.56	0.54	3.94	5.05
Fideos	80.00	100.00	7.52	0.16	62.56	30.08	1.44	250.24	281.76
Orégano seco	6.00	99.00	0.10	0.03	0.67	0.38	0.27	2.68	3.33
Papa blanca	150.00	85.00	2.69	0.13	26.43	10.71	1.15	113.73	125.59
Cebolla china (2)	15.00	71.00	0.24	0.04	0.80	0.96	0.3834	3.20	4.56
Riñón	0.30	101.00	0.00	0.00	0.00	0.0	0.00	0.00	0.33
Hierbas	5.00	94.00	0.08	0.03	0.19	0.33	0.24	0.76	1.33
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0.00	117.96	117.96
							V.C. CENA		911.09
							% DIST.CENA		30.10
			114.72	88.61	487.63				
			458.87	517.46	1950.5				
			15.16	20.40	64.43				
							VCT. MENU		3027.14

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP 3003

25-dic

ALIMENTO	gr/per (g)	CONSUMIDO %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	[illegible] PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:Caldo de pata + Cafe y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de labranza c	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Patas de res	100	100.00	23.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	80.00	0.06	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Nabo	3.00	65.00	0.02	0.01	0.09	0.06	0.05	0.37	0.47
Ajos	1.00	100.00	0.06	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maíz pelado, para	25.00	92.00	1.36	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.81
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.95
Papa blanca	150.00	88.00	2.77	0.13	29.44	11.08	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	67.00	0.23	0.00	1.89	0.94	0.3015	7.57	8.81
Chufio blanco	30.00	82.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.16	0.52	0.1701	0.70	1.39
Ají colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.16	1.17	0.56	1.404	4.70	6.66
					V.C. DESAYUNO				734.38
				% DIST. DESAYUNO					23.81
ALMUERZO: Choclo con queso + Chuleta de cerdo,arroz,ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.65	55.00	135.00	6.60	197.60
Maíz Fresco, Choc	200.00	57.00	3.76	0.91	31.68	15.05	8.21	126.77	150.02
Carne de Cerdo	250	73.00	26.25	27.56	0.00	105.12	248.02	0.00	353.14
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.43
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.68	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	50.00	91.00	1.49	0.27	1.74	5.96	2.4705	6.95	15.40
Vainitas (2)	30.00	91.00	0.86	0.08	2.21	2.62	0.74	8.85	12.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.68	0.14	0.13	2.72	2.98
Ají colorado seco,	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	0.76	1.91	6.39	9.05
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	0.63	0.36	3.41	4.40
Comínos	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.03	0.07	0.25	0.36
Cebada con cáscar	10.00	100.00	0.89	0.18	7.66	2.76	1.62	30.64	35.02
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Limón	10.00	100.00	0.05	0.02	0.97	0.20	0.18	3.88	4.26
Papaya	150.0	95.00	0.57	0.14	11.69	2.28	1.28	46.74	50.30
					V.C. ALMUERZO				1474.73
					% DISTR. ALMUERZO				47.81
CENA: Cau cau de pollo, arroz + infusión									
Arroz Pilado o pul	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Carne de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Sal	12.00	100.0	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.05
Perejil	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.61	0.20	0.83	1.65
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.96	0.06	2.54	3.83	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Ají colorado seco,	1.00	68.00	0.06	0.06	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Hierbas	2.00	54.00	0.00	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
					V.C. CENA				875.58
					% DISTR. CENA				28.39
	VCT (Gr.)		119.23	87.48	456.09				
	VCT (kcal.)		472.91	787.3	1824.36				
	VCT (%.)		15	26	59				
					V.C.T. MENU				3084.61

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN
CNP: 3640

- 26 - 27 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:Caldo de pata + Cafe y 01 pan									
Café sin azúcar	3.00	100.0	0.01	0.00	0.02	0.04	0.03	0.10	0.16
Pan de labranza c	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Patas de res	100	100.00	23.70	5.60	1.00	94.80	50.4	4.00	149.20
Poro	3.00	80.00	0.08	0.02	0.18	0.26	0.17	0.73	1.16
Apio	4.10	75.00	0.02	0.01	0.15	0.09	0.06	0.59	0.73
Nabo	3.00	85.00	0.02	0.01	0.09	0.06	0.09	0.37	0.47
Ajos	1.00	100.00	0.08	0.01	0.30	0.22	0.072	1.22	1.51
Maiz pelado, para	25.00	92.00	1.36	0.48	18.01	5.43	4.35	72.04	81.81
Aceite vegetal	12.00	100.00	0.00	12.00	0.00	0.00	108	0.00	108.00
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.96
Papa blanca	150.00	88.00	2.77	0.13	29.44	11.09	1.188	117.74	130.02
Cebolla de cabeza	25.00	67.00	0.23	0.03	1.89	0.94	0.3015	7.57	8.81
Chuño blanco	30.00	82.00	0.12	0.00	1.21	0.49	0	4.82	5.31
Verduras surtidas	5.00	54.00	0.13	0.02	0.18	0.52	0.1701	0.70	1.39
Ají colorado seco,	2.00	100.00	0.14	0.16	1.17	0.56	1.404	4.70	6.66
						V.C. DESAYUNO			734.39
					% DIST. DESAYUNO				25.69
ALMUERZO: Choclo con queso + Chulata de cerdo,arroz,ensalada + refresco + fruta									
Queso paria	50.00	100.00	14.00	15.00	1.65	56.00	135.00	6.60	197.60
Maiz Fresco. Choc	100.00	57.00	1.88	0.46	16.86	7.52	4.10	53.38	75.01
Carne de Cerdo	150	73.00	15.77	16.53	0.00	63.07	148.81	0.00	211.88
Arroz Pilado o puli	150.00	100.00	12.30	0.75	110.70	49.20	6.75	406.80	522.75
Ajos	2.00	90.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.43
Sal	8.00	100.00	0.10	0.04	0.66	0.38	0.36	2.62	3.37
Vinagre	5.00	100.00	0.00	0.05	0.25	0.00	0.45	1.00	1.45
Brócoli (3)	50.00	61.00	1.48	0.27	1.74	5.98	2.4705	6.95	15.40
Vainitas (2)	30.00	91.00	0.66	0.08	2.21	2.62	0.74	8.85	12.20
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Limón	7.00	100.00	0.04	0.01	0.68	0.14	0.13	2.72	2.98
Ají colorado seco,	4.00	68.00	0.19	0.21	1.60	0.76	1.91	6.39	9.06
Tomate	20.00	99.00	0.16	0.04	0.85	0.63	0.36	3.41	4.40
Comino	0.40	100	0.02	0.00	0.32	0.06	0.01	1.27	1.34
Pimienta molida	0.10	100.00	0.01	0.01	0.06	0.03	0.07	0.25	0.36
Cebada con cáscar	10.00	100.00	0.69	0.18	7.66	2.76	1.62	30.64	35.02
Azúcar rubia	25.00	100.00	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Limón	10.00	100.00	0.06	0.02	0.97	0.20	0.16	3.88	4.26
Papaya	150.0	95.00	0.57	0.14	11.69	2.28	1.26	46.74	50.30
					V.C. ALMUERZO				1258.46
					% DISTR. ALMUERZO				43.87
CENA: Cau cau de pollo, arroz + infusion									
Arroz Pilado o puli	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	0.50	80.00	0.02	0.00	0.12	0.09	0.03	0.49	0.60
Aceite vegetal	20.00	100.00	0.00	20.00	0.00	0.00	180.00	0.00	180.00
Papa blanca	120.0	100.00	2.52	0.12	26.76	10.08	1.08	107.04	118.20
Carne de Pollo En	100.0	70.00	14.42	2.52	0.00	57.68	22.68	0.00	80.36
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.36	9.09	10.57
Sal	13.00	100.0	0.14	0.06	0.98	0.55	0.54	3.94	5.09
Perejil	3.20	100.00	0.15	0.02	0.21	0.61	0.20	0.83	1.66
Arvejas frescas (4	25.00	54.00	0.98	0.06	2.54	3.93	0.73	10.15	14.72
Zanahoria	30.00	79.00	0.14	0.12	2.18	0.57	1.07	8.72	10.36
Ají colorado seco,	1.00	60.00	0.03	0.06	0.40	0.19	0.48	1.60	2.26
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
					V.C. CENA				875.58
					% DISTR. CENA				30.52
	VCT (Gr.)		106.83	76.60	440.24				
	VCT (kcal.)		423.34	684.0	1760.97				
	VCT (%.)		15	24	61				
					V.C.T. MENU				2868.34

Lic. Jorge M. Arce Bach
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1236
E.P. MILITAR LA ARBOLEDA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia I. Arias Cuadros
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3669

28 - 29 - 30 DICIEMBRE

ALIMENTO	gr/per	comestible	PROT	GRASA	CHO	[illegible]			[illegible]
	(g)	%	Ac (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:Ubre arreboza,arroz,ensalada + Te y pan									
Te sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de bibranza ((	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0	137.62	137.62
Ubre de res (2)	120.0	85.00	14.38	19.58	1.02	57.53	176.25	4.08	237.86
Harina de Maíz	25.00	100.00	2.18	1.83	17.80	9	14.63	71.20	94.83
Cebolla de cabeza	80.00	88.00	0.75	0.11	6.03	2.09	0.0012	24.14	26.09
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Lechuga redonda	90.00	78.0	0.61	0.08	0.82	2.03	0.70	3.28	6.01
Huevo de gallina. (	15.00	86.00	1.08	1.23	0.26	8	11.11	1.06	20.11
Leche evaporada	20.00	100.00	1.42	1.02	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Sal	20.00	100.00	0.24	0.10	1.64	0.96	0.90	6.56	8.42
Limón	4.00	100.00	0.02	0.01	0.39	0.08	0.07	1.56	1.70
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Vinagre	0.50	100.00	0.00	0.01	0.03	0.00	0.05	0.10	0.15
					V.C. DESAYUNO				894.90
					% DISTR. DESAYUNO				26.44
ALMUERZO: Timpo de res, Tallarines rojos con pollo,arroz, refresco y fruta									
Carne de res pech	65.00	80.00	10.22	0.77	0.00	40.90	6.91	0.00	47.81
Chuño blanco	30.00	90.00	0.14	0.00	1.32	0.54	0	5.29	5.83
Yuca blanca	70.00	70.00	0.39	0.10	19.26	1.57	0.882	77.00	79.48
Arroz Pilado o pul	30.00	100.00	2.46	0.15	23.34	9.84	1.35	93.36	104.55
Apio	10.00	75.00	0.05	0.02	0.36	0.21	0.135	1.44	1.79
Poro	10.00	66.00	0.18	0.05	0.50	0.71	0.4752	2.01	3.19
Col blanca	15.00	68.00	0.13	0.03	0.49	0.53	0.28	1.96	2.76
Carne de Pollo En	160.0	70.00	23.07	4.03	0.00	92.29	36.29	0.00	128.58
Sillao	1.00	100.00	0.11	0.10	0.01	0	0.86	0.04	1.36
Pimiento	35.00	83.00	0.44	0.15	2.24	2	1.31	8.95	12.00
Cebolla china (2)	50.00	71.00	0.82	0.14	2.66	3	1.28	10.65	15.19
Papa blanca	150.0	82.00	2.58	0.12	27.43	10.33	1.11	109.72	121.16
Ajos	3.00	80.00	0.13	0.02	0.73	0.54	0.17	2.92	3.63
Sal	10.00	100.00	0.12	0.05	0.82	0.48	0.45	3.28	4.21
Aceite vegetal	25.00	100.00	0.00	25.00	0.00	0.00	225.00	0.00	225.00
Zanahoria	30.0	69.00	0.12	0.10	1.90	0	0.93	7.62	8.05
Fideos tallarin	150.0	90.00	12.83	0.14	93.96	51	1.22	375.84	428.36
Hongos	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.01	0.01
Laurel	0.04	54.0	0.00	0.00	0.00	0	0.01	0.02	0.04
Orégano seco	1.50	94.00	0.02	0.01	0.16	0.09	0.0635	0.64	0.79
Tomate	30.00	80.00	0.19	0.05	1.03	1	0.43	4.13	5.33
Ají colorado seco,	1.00	52.00	0.05	0.06	0.46	0.22	0.5476	1.83	2.60
Cebolla de cabeza	30.00	67.00	0.28	0.04	2.27	1.13	0.3618	9.09	10.57
Azúcar rubia	25.00	100.0	0.00	0.00	24.58	0.00	0.00	98.30	98.30
Manzana	150.00	85.00	0.38	0.13	18.62	1.53	1.16	74.48	77.14
					V.C. ALMUERZO				1368.71
					% DISTR. ALMUERZO				41.03
CENA: Lomo saltado, arroz + infusion									
Carne de res pulp	60.00	100.00	12.78	0.06	0.00	51.12	8.64	0.00	59.76
Cebolla de cabeza	80.00	67.00	0.75	0.11	6.06	3.00	0.96	24.23	28.19
Tomate	60.00	99.00	0.48	0.12	2.55	1.90	1.07	10.22	13.19
Papa blanca	180.00	85.00	3.21	0.15	34.12	12.85	1.377	136.48	150.71
Arroz Pilado o pul	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	30.00	100.00	0.00	30.00	0.00	0.00	270.00	0.00	270.00
Perejil	2.00	90.00	0.05	0.01	0.07	0.18	0.06	0.28	0.52
Ají colorado seco,	2.00	68.00	0.10	0.11	0.80	0.38	0.99	3.19	4.53
Sal	12.00	100.00	0.14	0.06	0.98	0.58	0.54	3.94	5.06
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Sillao	5.00	100.00	0.57	0.48	0.05	2.26	4.32	0.20	6.78
					V.C. CENA				992.41
					% DISTR. CENA				30.29
			164.95	113.23	469.35				
			419.60	1019.02	1837.4				
			12.81	31.11	56.09		VCT. MENU		3276.01

31-dic

ALIMENTO	gr/por	comestible	PROT	GRASA	CHO	RELACIÓN CHON POR NUTRIENTES			TOTAL KCAL
	(g)	%	An (g)	(g)	(g)	PROT	GRASAS	CHO	
DESAYUNO:Arroz a la cubana + Té + 01 pan									
Té sin azúcar	3.00	54.00	0.00	0.00	0.01	0.01	0	0.03	0.03
Pan de labranza c	30.0	100.00	2.88	0.09	21.54	11.52	0.81	86.16	98.49
Azúcar rubia	30.00	100.00	0.00	0.00	29.49	0.00	0	117.96	117.96
Arroz Pilado o pul	90.0	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Aceite vegetal	15.0	100.00	0.00	15.0	0.00	0.00	135	0.00	135.00
Plátano de seda	100.0	68.00	1.02	0.20	14.28	4.08	1.84	57.12	63.04
Huevo de gallina.	60.00	98.00	7.94	4.94	1.06	31.75	44.45	4.23	80.44
Tomate	25.00	90.00	0.18	0.05	0.87	0.72	0.405	3.87	5.00
Cebolla de cabeza	100.00	67.00	0.94	0.13	7.57	3.76	1.206	30.28	35.24
Sal	7.00	100.00	0.08	0.04	0.57	0.34	0.315	2.30	2.95
					V.C. DESAYUNO				851.79
					% DISTR. DESAYUNO				25.17
ALMUERZO:Cazuela de verduras con pollo + Chancho al horno, arroz , ensalada + refresco + fruta									
Zapallo macre	30.00	47.00	0.10	0.03	0.90	0.39	0.25	3.61	4.26
Apio	6.00	75.00	0.03	0.01	0.22	0.13	0.08	0.86	1.07
Poro	6.00	66.00	0.11	0.03	0.30	0.43	0.29	1.20	1.92
Habas frescas	20.00	35.00	0.79	0.06	1.81	3.16	0.50	7.25	10.92
Zanahoria	20.00	79.00	0.09	0.08	1.45	0.38	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	80.00	82.00	1.38	0.07	14.63	5.51	0.59	58.52	64.62
Carne de Pollo En	80.0	75.00	12.36	2.16	0.00	49.44	19.44	0.00	68.88
Nabo	2.00	68.00	0.01	0.00	0.05	0.03	0.02	0.19	0.25
Habas frescas	25.50	35.00	1.01	0.07	2.31	4.03	0.64	9.25	13.92
Maiz Fresco. Cho	40.80	57.00	0.77	0.19	6.47	3.07	1.67	25.86	30.60
Carne de Cerdo	150.00	85.00	18.36	19.26	0.00	73	173.27	0.00	246.71
Arroz Pilado o pul	150.00	100.00	12.30	0.75	116.70	49.20	6.75	466.80	522.75
Aceite vegetal	15.00	100.00	0.00	15.00	0.00	0.00	135.00	0.00	135.00
Comínos	0.15	100	0.01	0.00	0.12	0.02	0.00	0.48	0.50
Ajos	2.00	80.00	0.09	0.01	0.49	0.36	0.12	1.96	2.42
Ají colorado seco,	1.00	68.00	0.05	0.05	0.40	0.19	0.45	1.60	2.26
Remolacha raiz	60.0	80.0	0.82	0.05	4.56	3.28	0.43	18.24	21.94
Zanahoria	55.00	79.00	0.26	0.22	4.00	1.04	1.98	15.99	18.99
Manzana de agua	52.60	100.00	0.16	0.05	7.68	0.63	0.47	30.72	31.82
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
Plátano de seda	150.0	82.00	1.85	0.37	25.83	7.38	3.32	103.32	114.02
					V.C. ALMUERZO				1437.38
					% DISTR. ALMUERZO				42.47
CENA:Yuca arrebozada , arroz ,ensalada + infusión									
Yuca blanca	100.00	80.00	0.64	0.16	31.44	2.56	1.44	125.76	129.76
Queso paria	25.00	100.00	7.00	7.50	0.83	28.00	67.50	3.30	98.80
Huevo de gallina.	15.00	98.00	1.98	1.23	0.26	7.94	11.11	1.06	20.11
Harina de trigo	30.00	100.00	3.15	0.60	22.44	12.60	5.40	89.76	107.76
Arroz Pilado o pul	90.00	100.00	7.38	0.45	70.02	29.52	4.05	280.08	313.65
Tomate	40.00	90.00	0.29	0.07	1.55	1.15	0.65	6.19	7.99
Pepinillo o Pepino	80.00	72.00	0.29	0.08	1.50	1	0.62	5.99	7.66
Leche evaporada	15.00	100.00	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Sal	8.40	100.00	0.10	0.04	0.69	0.40	0.38	2.76	3.54
Aceite vegetal	35.00	80.00	0.00	28.00	0.00	0.00	252.00	0.00	252.00
Hierbas	2.00	54.00	0.03	0.01	0.08	0.13	0.10	0.30	0.53
Azúcar rubia	35.00	100.00	0.00	0.00	34.41	0.00	0.00	137.62	137.62
							V.C . CENA		1101.10
							% DIST.CENA		32.53
			92.86	98.68	532.66				
			371.45	888.16	2130.66				
			11	26	63				
							VCT. MENU		3384.70

Lic. Jorge W. Vera B.
Nutricionista
C.P.
E.P. Manabí-Arroz

Cristian Andre Arias Quiroz
REPRESENTANTE
E.P. CAMARA

Cynthia Fernández Coral
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3003

PENAL camana- MENU NIÑOS -DICIEMBRE 2017

FECHA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REFRIGERIO	CENA
viernes, 01 de diciembre de 2017	SOYA, PAN CON TORTILLA DE HUEVO	DURAZNO	SALTADO DE ATUN, ARROZ Y REFRESCO	GRANADILLA	ARROZ CON LECHE
sábado, 02 de diciembre de 2017	HARINA DE HABAS CON LECHE , PAN CON QUESO	YOGURT	TALLARINES ROJOS CON POLLO + REFRESCO	MANDARINA	SOPA DE FIDEOS CON CARNE
domingo, 03 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE + PAN CON MERMELADA	PLATANO	ALMENDRADO DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	GELATINA	SALCHIPAPAS, INFUSIÓN
lunes, 04 de diciembre de 2017	QUINUA CON MANZANA+ PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	GUISO DE LENTEJITAS CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	CALDILLO DE HUEVOS
martes, 05 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE , PAN CON JAMONADA	HUEVO SANCOCHADO	HIRO DE ZAPALLO CON ARROZ + REFRESCO	PUDIN	GUISO DE FIDEOS CON POLLO + INFUSIÓN
miércoles, 06 de diciembre de 2017	SIETE CEREALES CON LECHE , PAN CON ATÚN	JUGO DE NARANJA	HIGADO APANADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	MANZANA	DULCE DE CAMOTE CON LECHE
jueves, 07 de diciembre de 2017	VAINILLA CON LECHE + PAN CON HUEVO SANCOCHADO	PIÑA	ATOMATADA DE RES CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	CREMA DE VERDURAS
viernes, 08 de diciembre de 2017	AVENA CON MANZANA, PAN CON ACEITUNA	PLATANO	MILANESA DE PESCADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PAPAYA	MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ E INFUSIÓN
sábado, 09 de diciembre de 2017	SEMOLA CON LECHE, PAN CON SALCHICHA	YOGURT CON FRUTA	CAU- CAU DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	SOPA DE ARROZ CON CARNE
domingo, 10 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE , PAN CON MANJAR	GELATINA	POLLO BROSTER CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PIÑA	CREMA DE ESPINACAS
lunes, 11 de diciembre de 2017	QUINUA CON MARACUYA, PAN CON QUESO	MANDARINA	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	PAPAYA	SOPA JULIANA
martes, 12 de diciembre de 2017	PONCHE DE HABAS CON LECHE, PAN CON OMELET	PLATANO	SALTADO DE CARNE CON ARROZ Y REFRESCO	VASO DE LECHE	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ + INFUSIÓN
miércoles, 13 de diciembre de 2017	LECHE CON COCOA, PAN CON ATÚN	GELATINA	ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + REFRESCO	MANZANA	VASO DE LECHE + HUEVO FRITO CON ARROZ
jueves, 14 de diciembre de 2017	LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA	HUEVO SANCOCHADO	AJI DE CALABAZA CON ARROZ + REFRESCO	GRANADILLA	MAZAMORRA DE SEMOLA CON FRUTA

Cynthia Fernández Cordova
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3668

Lic. Jesús M. Vila Benites
NUTRICIONISTA
CMP 1130
P.P. MILITARES AREQUIPA

Christian Andre Arce Chirre
NUTRICIONISTA
C.P. 1

viernes, 15 de diciembre de 2017	SOYA, PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	PESCADO FRITO CON ARROZ , ENSALADA Y REFRESCO	PLATANO	SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO
sábado, 16 de diciembre de 2017	SEMOLA CON LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO	GRANADILLA	CAMOTE ARREBOZADO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	FLAN	ASADO DE RES CON ARROZ , + INFUSIÓN
domingo, 17 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MARGARINA	HUEVO DURO	TALLARIN SALTADO CON POLLO + REFRESCO	GELATINA	VASO DE LECHE
lunes, 18 de diciembre de 2017	QUINUA CON MANZANA, PAN CON QUESO	PLATANO	GUISO DE ARVEJITAS PARTIDAS CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	MANDARINA	CAZUELA DE POLLO
martes, 19 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE, PAN CON HUEVO SANCOCHADO	YOGURT	SALTADO DE HIGADO CON ARROZ + REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	CROQUETAS DE ATÚN CON ARROZ + INFUSIÓN
miércoles, 20 de diciembre de 2017	COCOA CON LECHE, PAN CON ATÚN	GRANADILLA	ARROZ CON POLLO+ ENSALADA + REFRESCO	NARANJA	VASO DE LECHE
jueves, 21 de diciembre de 2017	SIETE CEREALES, PAN CON TORTILLA	PIÑA EN TROZOS	REVUELTO DE ACELGA CON ARROZ + REFRESCO	MAZAMORRA DE MANZANA	SALTADO DE CARNE CON ARROZ + INFUSIÓN
viernes, 22 de diciembre de 2017	HARINA DE HABAS CON LECHE, PAN CON ACEITUNA	PAPAYA	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO	DURAZNO	CALDILLO DE HUEVOS
sábado, 23 de diciembre de 2017	PAN CON HUEVO SANCOCHADO	MANZANA	OLLUCOS CON HAMBURGUESA DE CARNE, + REFFRESCO	PUDIN	VASO DE LECHE
domingo, 24 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MERMELADA	GELATINA	POLLO A LA CACEROLA CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO	VASO DE LECHE	DULCE DE CAMOTE
lunes, 25 de diciembre de 2017	CHOCOLATADA , PAN CON QUESO	MANDARINA	ENSALADA DE PALLARES CON POLLO FRITO + REFRESCO	GRANADILLA	SOPA DE FIDEOS CON CARNE
martes, 26 de diciembre de 2017	AVENA CON MANZANA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO	PLÁTANO	HIGADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO	DURAZNO	VASO DE LECHE
miércoles, 27 de diciembre de 2017	CEBADA CON LECHE, PAN CON ATÚN	GRANADILLA	AJI DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO	MANZANA	TORTILLA DE VERDURAS CON ARROZ+ INFUSIÓN
jueves, 28 de diciembre de 2017	QUINUA CON PIÑA, PAN CON JAMONADA	PLATANO	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ, + REFRESCO	MAZAMORRA DE PIÑA	ARROZ CHAUFA CON POLLO Y HUEVO + INFUSIÓN
viernes, 29 de diciembre de 2017	SOYA CON NARANJA, PAN CON ACEITUNA	MANDARINA	PESCADO FRITO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO	VASO DE LECHE	CREMA DE ESPINACAS

sábado, 30 de diciembre de 2017	LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO	HUEVO DURO	GUISO DE TRIGO CON QUESO Y ARROZ + REFRESCO	MANDARINA	MAZAMORRA DE CHANCACA
domingo, 31 de diciembre de 2017	AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR	PLATANO	PAPA RELLENA , ARROZ , ENSALADA + REFRESCO	GELATINA	MAZAMORRA MORADA

Cynthia Fernandez Samaniego
LIC. EN NUTRICION HUMANA
CNP 1551

Lic. Jessica Benites
E.P. MILLENIUM AREQUIPA

Christian Andre Arias Ortiz
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

VIERNES 01 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SOYA, PAN CON TORTILLA DE HUEVO									
Harina de soya	25.00	97.0	92.39	2.11	1.58	17.27	8	14.19	69.06	91.69
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza	30.00	100.0	100.50	2.88	0.59	21.54	12	0.81	86.16	98.49
huevo	30.00	85.0	11.09	1.35	0.20	2.04	5	1.84	8.16	15.10
aceite	5.00	100.0	5.04	0.00	0.01	1.31	0	0.07	5.25	5.58
									VC DES	211.47
									% DIST R	16.48
REFRIGERIO	DURAZNO									
durazno	50.0	85.00	141.53	1.70	0.09	33.75	7	0.77	134.98	142.55
									VC DES	142.55
									% DIST R	11.05
ALMUERZO:	SALTADO DE ATUN, ARROZ Y REFRESCO									
Atun en aceite e	100.0	100.00	342.00	21.40	1.90	61.90	86	17.10	247.60	350.30
arroz	60.00	100.00	59.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Aceite vegetal	12.0	100.00	108.00	0.00	12.00	0.00	0	108.00	0.00	108.00
Ajos	4.00	100.00	5.16	0.22	0.03	1.22	1	0.29	4.86	5.16
Sal	3.00	67.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.85
papa blanca	40	86.00	33.37	0.72	0.03	7.67	3	0.31	30.68	33.86
cebolla	20.00	85.0	59.67	1.31	0.14	13.56	5	1.22	54.20	60.66
tomate	15.00	91.00	2.59	0.11	0.03	0.59	0	0.25	2.35	3.03
ají amarillo	2.00	100.00	0.90	0.04	0.01	0.23	0	0.09	0.93	1.16
fideos	10.00	100.00	57.60	1.50	0.03	12.51	6	0.29	50.05	56.35
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	696.20
									%DIST A	54.13
REFRIGERIO	GRANADILLA									
granadilla	150.0	70.00	84.00	2.31	2.10	16.38	9	18.90	65.52	93.66
									VC DES	93.66
									% DIST R	7.28
CENA:	ARROZ CON LECHE									
Leche evaporad	40.0	95.00	54.34	2.66	3.08	4.14	11	27.70	16.57	54.91
arroz	60.00	100.00	48.60	0.35	0.13	11.46	1	1.35	45.80	48.55
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
canela entera	0.30	100.00	1.00	0.01	0.00	0.26	0	0.02	1.01	1.06
clavo de olor	0.10	100.00	0.09	0.00	0.00	0.02	0	0.00	0.09	0.09
									VC CENA	143.93
									%DIST C	11.16
		VCT GR.	39.11	21.66	234.61					
		VCT KCAL	156.43	194.92	938.46					
		VCT %	12.12852	15.11288	72.7594				VCT MEA	1289.81

Cristian Andre Arana Quispe
NUTRICIONISTA
E.P. MONKEY

Cynthia Rosa Andrea Pacheco Pacheco
Lic. en Nutrición y Salud
CNP 2369

Lic. Jorge N. Vega Rivera
NUTRICIONISTA
CNP 1284
E.P. MONKEY AREQUIPA

SABADO 02 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	P.Br. (Kg)	costo prod	costo /peso	consumi ble %	Peso neto/per (g)	E Kcal.	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	P Kg/Lt	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYU	HARINA DE HABAS CON LECHE , PAN CON QUESO														
Harina de	20.00	0.02	0.03	0.00	100.0	20.00	69.60	4.96	0.28	11.92	0.16	19	3.42	47.68	70.54
Leche ev	70.00	0.07	4.87	0.34	100.0	70.00	100.10	4.90	0.67	7.63	0.56	20	51.03	30.52	101.15
Canela e	0.50	0.00	24.00	0.01	54.0	0.18	0.07	0.00	0.00	0.14	0.00	0	0.01	0.05	0.07
Mayo de	0.10	0.00	0.00	0.00	54.0	0.05	0.04	0.00	0.00	0.01	0.00	0	0.00	0.05	0.05
Pan de la	30.00	0.03	2.50	0.08	100.0	30.00	100.50	2.88	0.09	21.04	0.24	12	0.81	85.10	98.49
Queso pa	30.00	0.03	8.00	0.24	100.0	30.00	118.80	8.40	9.00	0.09	0.24	34	81.00	3.96	118.50
Azúcar ru	5.00	0.01	1.80	0.01	100.0	5.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0.04	0	0.00	19.00	19.00
														VC DES	408.02
														% DIST R	26.84
REFRIGE	YOGURT														
Yogurt	250.0	0.28	4.30	1.08	100.00	250.00	115.00	10.25	2.50	13.00	2.00	41	22.50	52.00	115.50
														VC DES	115.50
														% DIST R	10.07
ALMUER	TALLARNES ROJOS CON POLLO + REFRESCO														
Carne de	120.0	0.12	0.00	0.00	70.00	84.00	225.12	19.68	2.43	0.00	0.90	88	21.87	0.00	89.41
Fideos ta	80.00	0.08	2.50	0.20	100.00	80.00	288.00	7.52	0.16	62.56	0.64	30	1.44	250.24	281.76
Zanahoria	20.0	0.02	0.80	0.02	79.00	15.80	6.48	0.09	0.08	1.45	0.16	0	0.71	5.81	6.52
Tomate	10.00	0.01	0.60	0.01	99.00	9.90	1.88	0.08	0.02	0.43	0.08	0	0.18	1.70	2.30
Cebolla r	10.00	0.01	1.00	0.01	97.00	9.70	3.61	0.15	0.03	0.60	0.08	1	0.24	2.03	3.87
Ajos	2	0.00	1.50	0.00	80.00	1.60	2.05	0.09	0.01	0.49	0.02	0	0.12	1.35	2.43
Aceite ve	5.00	0.01	4.50	0.02	100.0	5.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0.04	0	45.00	0.00	45.00
Hongos	0.50	0.00	18.00	0.01	54.00	0.27	0.14	0.01	0.00	0.03	0.00	0	0.01	0.10	0.11
Laurel	0.50	0.00	20.00	0.01	54.00	0.27	0.41	0.01	0.03	0.08	0.00	0	0.17	0.24	0.41
Sal	3.00	0.00	0.60	0.00	100.00	3.00	1.08	0.04	0.03	0.35	0.02	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar ru	5.00	0.01	1.80	0.01	100.00	5.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0.04	0	0.00	19.00	19.00
														VC ALM	452.11
														%DIST Al	29.42
REFRIGE	MANDARINA														
Mandarin	150.0	0.15	1.00	0.15	70.00	105.00	36.75	0.91	0.35	9.03	1.20	3	3.64	36.12	41.48
														VC DES	41.48
														% DIST R	2.62
CENA:	SOPA DE FIDEOS CON CARNE														
Carne de	50.0	0.05	7.00	0.35	100.00	50.00	52.50	10.65	0.60	0.00	0.40	43	7.20	0.00	49.00
Fideos	30.00	0.03	2.50	0.08	100.00	30.00	108.00	2.82	0.06	23.46	0.24	11	0.54	93.84	105.66
Ajo	2.00	0.00	0.90	0.00	75.00	1.50	0.32	0.01	0.00	0.07	0.02	0	0.03	0.29	0.39
Poro	1.00	0.00	1.00	0.00	80.00	0.80	0.28	0.02	0.01	0.06	0.01	0	0.05	0.20	0.32
Papa cler	50.00	0.05	0.80	0.04	82.00	41.00	38.77	0.88	0.04	8.14	0.40	3	0.37	36.57	40.39
Sal	5.00	0.01	0.60	0.00	100.00	5.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0.04	0	0.23	1.08	2.11
Azúcar ru	8.00	0.01	1.80	0.01	100.00	8.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0.08	0	0.00	31.40	31.40
														VC CENA	330.09
														%DIST C	28.06

VCT GR.	88.33	30.98	173.22
VCT KCAL	355.31	100.06	892.07
VCT %	23.1288	16.4652	60.4049
			100.00

VCT MEN 1147.04

Lic. Jessica M. Vera Bordes
NUTRICIONISTA
C.P. 5186
C.P. MUNICIPALIDAD AREQUIPA

Gerlinde Fernández Carrillo
Análisis NUTRICION HUMANA
Reg. N° 0000-2009
NUTRICIONISTA
C.N.P. 5193

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
S.P. CAMANA
Líder N. Linares Vega
ADMINISTRADOR

DOMINGO 03 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumib le %	E Kcal.	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON LECHE + PAN CON MERMELADA									
Avena, hojuela	30.00	100.0	97.80	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.06
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.05	0.07
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Pan de labranza	90.00	100.0	100.50	2.88	0.09	21.54	12	0.81	86.16	98.49
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	8.67	7.63	20	81.03	30.52	101.15
mermelada	7.00	100.0	8.40	1.39	0.33	0.00	6	2.96	0.00	8.51
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.80	0	0.00	19.00	19.00
									VC DES	285.49
									% DIST R	26.98
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de seda	140.0	70.00	81.34	1.47	0.29	20.08	6	2.65	82.32	90.85
									VC DES	90.85
									% DIST R	8.57
ALMUERZO:	ALMENDRADO DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO									
Carne de pollo	125.0	70.00	225.12	16.88	2.43	0.00	68	21.87	0.00	89.41
Maní crudo	1.00	71.00	0.43	0.00	0.00	0.11	0	0.01	0.45	0.46
Papa blanca	80.0	78.00	61.30	1.33	0.06	14.00	5	0.57	56.37	62.25
Arroz pilado	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.36
Cebolla de cabe	30.00	67.00	7.84	0.46	0.08	1.51	2	0.72	6.03	8.80
Ajos	2	80.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	3.00	100.0	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.00	1.09	0	0.03	4.36	5.16
Arvejas frescas	25.00	54.00	48.47	1.11	0.07	10.60	4	0.61	42.01	47.05
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.03	0.28	0	0.14	0.98	1.28
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.80	0	0.00	19.00	19.00
									VC ALM	321.56
									%DIST A	30.35
REFRIGERIO	GELATINA									
Gelatina con gel	32.0	85.00	98.46	5.22	1.60	16.35	21	14.93	65.39	101.31
									VC DES	101.31
									% DIST R	9.55
CENA:	SALCHIPAPAS, INFUSIÓN									
salchicha "hot d	30.0	98.00	71.74	2.16	6.72	0.20	9	60.51	0.78	69.91
Papa blanca	100.00	82.00	78.54	1.72	0.08	18.28	7	0.74	73.14	80.77
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.80	0	0.00	19.00	19.00
									VC CENA	260.34
									%DIST C	24.57
		VCT GR.	44.98	34.86	141.45					
		VCT KCAL	179.92	313.72	565.81					
		VCT %	16.9825	29.61182	53.405678				VCT MEN	1059.45
					100.00					

Lic. Jessica Mirtha Benites
NUTRICIONISTA
E.P. POLICIA NACIONAL DEL PERU

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cecilia Hernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN
CNP. 1344

LUNES 04 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**QUINUA CON MANZANA+ PAN CON ACEITUNA**									
Quinua cruda	20.00	100.0	74.80	2.72	1.16	13.20	11	10.44	53.04	74.28
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manzana	25.00	100.0	13.50	0.08	0.03	3.65	0	0.23	14.60	15.13
Aceitunas dos bo	20.00	100.0	59.60	0.18	6.42	1.46	1	57.76	5.84	64.26
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**294.13**
									% DIST R	**26.44**
REFRIGERIO	**MANDARINA**									
Mandarina	140.0	98.00	47.04	0.81	0.40	11.56	3	3.63	46.23	53.09
									VC DES	**53.09**
									% DIST R	**5.52**
ALMUERZO:	**GUISO DE LENTEJITAS CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO**									
Carne de res pu	40.0	79.00	33.16	6.72	2.40	0.00	27	21.60	0.00	48.79
Lentejas	50.00	91.00	154.25	10.28	0.40	27.78	41	4.10	111.02	156.25
Pimiento o paprí	15.0	100.00	1.55	0.08	0.02	0.39	0	0.14	1.56	2.00
Tomate	10.00	99.00	1.86	0.08	0.02	0.40	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla de cabe	15.00	87.00	3.92	0.23	0.04	0.76	1	0.36	3.02	4.30
Ajos	2	80.00	2.56	0.08	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.0	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Papa blanca	30.00	87.00	23.86	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Arroz pilado cruc	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Sal	3.00	100.00	1.06	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	**364.37**
									%DIST A	**37.91**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE PIÑA**									
Mandioca	20.0	100.00	66.40	1.28	0.08	16.42	5	0.72	61.68	67.52
Piña	40.0	65.00	9.68	0.10	0.05	2.55	0	0.47	10.19	11.08
Azúcar rubia	8.0	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
canela entera	0.5	54.00	0.95	0.01	0.00	0.23	0	0.02	0.91	0.95
clavo de olor	0.5	54.00	0.22	0.00	0.00	0.06	0	0.00	0.23	0.25
									VC DES	**111.26**
									% DIST R	**11.58**
CENA:	**CALDILLO DE HUEVOS**									
Leche evaporad	15.0	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Huevo de gallina	25.00	100.00	95.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.10
Ajo	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	65.00	0.26	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.32
Zanahoria	30.00	70.00	8.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.86
Papa blanca	60.00	95.00	57.04	1.23	0.06	13.11	5	0.55	52.45	57.92
Sal	5.00	100.00	1.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	**178.29**
									%DIST C	**18.55**
		VCT GR.	**33.00**	**22.66**	**156.29**					
		VCT KCAL	**132.00**	**203.96**	**625.16**					
		VCT %	**13.73364**	**21.22142**	**65.044937**				**VCT MEN**	**961.13**
					100.00					

Lic. Jessica Wilma Benites
E.P. MUSEO AREQUIPA

Christian Andrés Arias C.
REPRESENTANTE
E.P. CABAÑA

Cynthia Fernández Castillo
ALIMENTACIÓN HUMANA
CSP. ECO

MARTES 05 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**CEBADA CON LECHE , PAN CON JAMONADA**									
Cebada, harina	20.00	100.0	70.20	1.54	0.16	15.94	6	1.44	63.76	71.36
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	8.67	7.63	20	81.03	30.52	101.15
jamonada	20.00	100.0	66.60	3.14	5.90	0.20	13	53.10	0.80	66.40
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**339.39**
									% DIST R	**22.98**
REFRIGERIO	**HUEVO SANCOCHADO**									
Huevo de gallina	60.0	88.00	174.05	12.78	12.54	1.41	51	112.90	5.64	169.66
									VC DES	**169.66**
									% DIST R	**11.49**
ALMUERZO:	**HIRO DE ZAPALLO CON ARROZ + REFRESCO**									
Leche evaporad	25.0	100.00	35.75	1.75	3.40	2.73	7	21.87	10.90	39.77
Queso fresco	30.00	100.00	73.20	6.03	5.19	0.30	24	46.71	1.20	72.03
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.36
Papa blanca	80.00	70.00	54.32	1.16	0.08	12.49	5	0.50	49.95	55.16
Huevo de gallina	25.00	100.00	55.50	4.06	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.10
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Zapallo macre	100.00	72.00	18.72	0.50	0.14	4.61	2	1.30	18.43	21.74
Maíz fresco	30.00	67.00	62.07	1.15	0.46	13.65	5	4.14	54.58	63.32
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.27
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.18	0.71	1.31
Habas frescas	10.00	35.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.63	5.46
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	**466.66**
									%DIST A:	**31.69**
REFRIGERIO	**PUDIN**									
clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
canela entera	0.5	78.00	1.39	0.01	0.00	0.33	0	0.03	1.33	1.40
Pudin de chocol	25.0	100.00	93.25	0.10	0.00	24.00	0	0.00	96.00	96.40
Leche evaporad	25.0	100.00	35.75	1.75	3.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
									VC DES	**134.38**
									% DIST R	**9.07**
CENA:	**GUISO DE FIDEOS CON POLLO + INFUSIÓN**									
Fideos	30.0	100.00	106.00	2.82	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Carne de pollo	60.00	70.00	93.80	7.04	7.07	0.00	28	63.63	0.00	91.77
Papa blanca	90.00	88.00	47.53	1.03	0.05	10.03	4	0.44	43.71	48.27
Ajos	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Zanahoria	15.00	79.00	4.86	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.19
Arroz pilado cru	55.00	100.00	53.35	0.39	0.17	12.60	2	1.49	50.38	53.41
Arvejas frescas	15.00	54.00	29.06	0.66	0.04	6.30	3	0.36	25.21	28.22
Cebolla de cabe	15.00	54.00	3.16	0.19	0.03	0.61	1	0.29	2.43	3.47
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.48	31.48
									VC CENA	**369.80**
									%DIST C:	**24.96**
		VCT GR.	**55.09**	**55.25**	**191.86**					
		VCT KCAL	**220.36**	**497.29**	**764.22**					
		VCT %	**14.87643**	**33.55819**	**51.571377**				**VCT MEN**	**1481.87**
					100.00					

Lic. Jessica W. Vica Benites
NUTRICIONISTA
CMP 7398
E.P. MINEROS AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

MIERCOLES 06 DE DICIEMBRE 2017

LIMENT	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYU	SIETE CEREALES CON LECHE , PAN CON ATÚN									
Quinua,	5.00	100.0	17.55	0.40	0.20	3.64	2	1.80	14.56	17.96
Avena, h	5.00	100.0	14.40	1.21	1.03	0.05	5	9.23	0.20	14.27
Harina d	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada	5.00	100.0	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Leche ev	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Harina d	5.00	100.0	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	18.91
Clavo de	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Azúcar r	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
Pan frán	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Atún en	20.00	90.0	51.84	4.36	3.69	0.18	17	33.21	0.72	51.35
Canela e	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
									VC DES	238.78
									% DIST	28.37
REFRIG	JUGO DE NARANJA									
Naranja	130.0	80.00	41.60	0.62	0.21	10.50	2	1.87	42.02	46.38
									VC DES	46.38
									% DIST	5.51
ALMUE	HIGADO APANADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO									
Hígado c	90.0	85.00	97.16	15.30	2.43	0.77	61	21.87	3.06	86.13
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Arroz pil	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Aceite ve	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Pepinillo	30.00	82.00	2.71	0.12	0.02	0.64	0	0.22	2.56	3.27
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Limón	3.00	52.0	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Tomate	20.00	90.00	3.42	0.14	0.04	0.77	1	0.32	3.10	4.00
Pan sec	15.00	100.00	60.90	1.65	0.42	12.38	7	3.78	49.50	59.88
Azúcar r	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
Azúcar r	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	341.11
									%DIST A	40.52
REFRIG	MANZANA									
Manzana	140.0	96.00	72.58	0.40	0.13	19.62	2	1.21	78.49	81.31
									VC DES	81.31
									% DIST	9.66
CENA:	DULCE DE CAMOTE CON LECHE									
Camote	70.0	85.00	46.41	10.59	0.12	0.60	42	1.07	2.38	45.82
Leche ev	30.00	100.00	42.90	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Aceite ve	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
									VC CEN	134.17
									%DIST C	15.94

VCT GR	42.90	25.39	110.41
VCT KC.	171.59	228.51	441.64
VCT %	20.386	27.147	52.468
			100.00

VCT ME 841.74

Lic. Jorge M. Vera Beatles
NUTRICIONISTA
C.P. 1291
E.P. MILITAR AREQUIPA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3661

Christian Andre Arias Quique
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

JUEVES 07 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**VAINILLA CON LECHE + PAN CON HUEVO SANCOCHADO**									
Vainilla	2.00	100.0	1.32	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Canela entera	0.30	64.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	64.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporada	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Huevo de gallina	50.00	85.0	94.35	6.03	8.00	0.77	24	81.35	3.08	91.97
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**338.33**
									% DIST R	**31.82**
REFRIGERIO	**PIÑA**									
Piña	140.0	89.00	47.35	0.50	0.25	12.21	2	2.24	48.84	53.08
									VC DES	**53.08**
									% DIST R	**4.87**
ALMUERZO:	**ATOMATADA DE RES CON ARROZ + REFRESCO**									
Carne de res pu	70.0	66.00	48.51	9.84	2.43	0.00	39	21.87	0.00	61.23
Arroz pilado enr	70.00	100.00	67.90	0.49	0.21	16.03	2	1.89	64.12	67.97
Cebolla de cabe	50.0	87.00	13.07	0.77	0.13	2.51	3	1.21	10.05	14.34
Tomate	30.00	89.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3	80.00	3.10	0.13	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Papa blanca	100.00	92.0	92.44	1.09	0.05	11.00	4	0.47	46.36	51.22
Azúcar rubia	20.00	100.00	79.00	0.00	0.00	19.68	0	0.00	78.64	78.64
									VC ALM	**373.62**
									%DIST Al	**34.26**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	140.0	85.00	95.20	2.62	2.38	18.98	10	21.42	74.36	106.15
									VC DES	**106.15**
									% DIST R	**9.73**
CENA:	**CREMA DE VERDURAS**									
Leche evaporad	20.0	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	28.90
Queso paria	20.00	100.00	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	78.64
Ajos	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.05	0.29	0.36
Poro	2.00	86.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.66
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Nabo	2.00	86.00	0.21	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.25
Zapallo macre	40.00	47.00	4.89	0.13	0.04	1.20	1	0.34	4.81	5.68
sabritas (2)	20.00	91.00	6.73	0.44	0.05	1.47	3	0.49	5.90	6.14
sal	4.00	100.00	1.44	0.05	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.68
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	10.00	100.00	39.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC CENA	**219.36**
									%DIST Ci	**20.11**

VCT GR.	49.23	44.20	132.95
VCT KCAL	188.98	397.84	531.79
VCT %	14.75449	36.48113	48.764386
			100.00

VCT MEN 1090.53

Lic. Jessica W. Ortiz Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1080
E.P. NUCLEO AREQUIPA

Cynthia Vera Rondal
Lic. en Nutrición
CNP 3080

Lic.
Nutricionista
E.P. CAMANA

VIERNES 08 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	crudo (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**AVENA CON MANZANA, PAN CON ACEITUNA**									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.00	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.08
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manzana	20.00	96.0	10.37	0.06	0.02	2.60	0	0.17	11.21	11.62
Aceitunas de bo	20.00	89.0	53.04	0.14	0.71	1.30	1	51.42	5.20	57.19
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	7.00	100.0	26.00	0.00	0.00	6.88	0	0.00	27.52	27.52
									VC DES	**234.11**
									% DIST R	**21.12**
REFRIGERIO	**PLATANO**									
Plátano de seda	140.0	70.00	81.34	1.47	0.29	20.08	6	2.65	82.32	90.85
									VC DES	**90.85**
									% DIST R	**8.19**
ALMUERZO:	**MILANESA DE PESCADO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO**									
Pescado jurel	80.0	100.00	103.20	17.28	3.43	0.24	69	31.87	0.98	91.85
Papelillo o papel	25.00	88.00	1.87	0.09	0.02	0.44	0	0.15	1.77	2.26
Arroz pilado cruc	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
tomate	10.00	90.00	1.08	0.06	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.00	80.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	10	100.00	99.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	5.00	85.00	1.53	0.05	0.02	0.35	0	0.19	1.39	1.79
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC ALM	**288.29**
									%DIST A	**26.08**
REFRIGERIO	**PAPAYA**									
Papaya	140.0	85.00	39.06	0.46	0.12	9.76	2	1.07	39.03	42.01
									VC DES	**42.01**
									% DIST R	**3.79**
CENA:	**MATASQUITA DE POLLO CON ARROZ E INFUSIÓN**									
Carne de pollo	100.0	100.00	288.00	20.10	20.20	0.00	80	181.80	0.00	262.20
Arroz pilado cruc	40.00	79.00	30.66	0.22	0.09	7.24	1	0.85	28.95	30.68
Cebolla de cabe	10.00	87.00	2.61	0.15	0.03	0.90	1	0.24	2.01	2.87
Ají verde (2)	8.00	87.00	3.06	0.13	0.04	0.88	1	0.39	2.66	3.58
Arvejas frescas	15.00	54.00	29.08	0.66	0.04	6.30	3	0.36	25.21	28.23
Zanahoria	30.00	79.00	6.48	0.09	0.08	1.40	0	0.71	5.81	6.90
Papa blanca	60.00	82.00	47.72	1.53	0.05	10.07	4	0.44	43.69	48.46
Tomate	15.00	54.00	1.54	0.06	0.02	0.35	0	0.15	1.39	1.80
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	3.00	100.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Azúcar rubia	10.00	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC CENA	**493.46**
									%DIST C	**46.98**
	VCT GR.		**50.34**	**47.39**	**120.19**					
	VCT KCAL		**201.36**	**426.52**	**480.75**					
	VCT %		**18.98322**	**38.47235**	**43.364437**				**VCT MEN**	**1108.63**
					100.00					

Christian Andre
REPRESENTA
E.P. CAMANA

Lic. Jakeline P. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 12381
E.P. MUJERES AREQUIPA

SABADO 09 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	peso (g)	consumib le %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SEMOLA CON LECHE, PAN CON SALCHICHA**									
Sémola de trigo	20.00	100.0	76.20	2.00	2.14	10.78	16	19.26	43.04	77.90
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Salchicha "Hot d	20.00	100.0	73.20	2.20	6.60	0.20	9	61.74	0.80	71.34
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**398.77**
									% DIST P	**35.43**
REFRIGERIO	**YOGURT CON FRUTA**									
Plátano de seda	40.0	85.00	28.22	0.51	0.10	7.14	2	0.92	28.58	31.52
Yogurt	125.0	98.00	56.35	5.02	1.23	6.37	20	11.03	25.48	56.63
									VC DES	**88.11**
									% DIST P	**8.00**
ALMUERZO:	**CAU- CAU DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO**									
Carne de pollo	100.0	85.00	227.80	17.09	2.43	0.00	68	21.87	0.00	89.21
Arroz pilado crud	60.00	70.00	45.08	0.33	0.14	10.66	1	1.28	43.42	46.03
Cebolla de cabe	20.0	87.00	5.23	0.21	0.05	1.01	1	0.46	4.02	5.74
Ají verde (2)	8.00	67.00	3.06	0.13	0.04	0.66	1	0.39	2.06	3.58
Arvejas frescas	15.00	54.00	29.08	0.66	0.04	6.30	3	0.36	25.21	28.23
Zanahoria	15	79.00	4.66	0.07	0.06	1.09	0	0.53	4.36	5.18
Papa blanca	50.00	82.0	39.77	0.88	0.04	9.14	3	0.37	36.07	40.39
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	80.00	35.36	0.00	4.00	0.00	0	36.00	0.00	36.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.26	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	6.00	100.00	22.80	0.00	0.00	5.90	0	0.00	23.59	23.59
									VC ALM	**284.83**
									%DIST A	**28.77**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	140.0	75.00	84.00	2.31	2.10	16.38	9	18.90	65.52	93.66
									VC DES	**93.66**
									% DIST P	**9.46**
CENA:	**SOPA DE ARROZ CON CARNE**									
Arroz pilado crud	40.0	100.00	38.60	0.28	0.12	8.16	1	1.08	36.04	38.84
Papa blanca	30.00	66.00	28.52	0.62	0.03	6.58	2	0.26	26.22	28.96
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	3.00	75.00	0.90	0.06	0.02	0.17	0	0.16	0.68	1.09
Zanahoria	20.00	85.00	6.97	0.10	0.09	1.56	0	0.77	6.26	7.43
Nabo	1.00	66.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Carne de res (pu	40.00	54.00	22.68	4.60	0.35	0.00	16	3.11	0.00	21.51
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
									VC CENA	**172.78**
									%DIST C	**17.48**

VCT GR.	**47.06**	**34.47**	**122.90**
VCT KCAL	**188.25**	**310.24**	**491.61**
VCT %	**19.01304**	**31.33416**	**49.652802**
			100.00

VCT MEN **990.09**

Cynthia Fernández
LIC. EN NUTRICIÓN H.U.N.
CNP. 3000

Christian Andre
REPRESENT
E.P. CAMA

Lic. Jennifer Vera Benites
NUTRICIONISTA
CNP. 1344
E.P. MILITARES AREQUIPA

DOMINGO 16 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Am (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**AVENA CON LECHE , PAN CON MANJAR**									
Avena, hojuela	20.00	100.0	67.80	4.64	4.10	0.20	19	36.90	0.90	57.06
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.05	0.07
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.00	5.67	7.03	20	51.03	30.62	101.15
Manjar	7.00	100.0	41.30	1.00	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.93	0	0.00	19.88	19.88
									VC DES	**303.04**
									% DIST R	**27.88**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina con ge	35.0	70.00	93.10	2.70	0.00	21.27	11	0.00	85.08	95.84
									VC DES	**95.84**
									% DIST R	**8.82**
ALMUERZO:	**POLLO BROSTER CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO**									
Carne de pollo	120.0	85.00	273.36	20.50	2.43	0.00	82	21.87	0.00	103.88
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Cebolla de cabe	15.0	87.00	3.93	0.23	0.04	0.75	1	0.36	3.02	4.39
Lechuga redond	25.00	87.00	3.01	0.22	0.03	0.35	1	0.30	1.41	2.58
Limón	3.00	54.00	0.49	0.01	0.00	0.16	0	0.02	0.03	0.05
Mandioca	10	100.00	33.30	0.64	0.04	7.71	3	0.36	30.84	33.78
Tomate	20.00	89.0	3.79	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Ajos	3.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	25.00	100.00	221.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.52	3.37
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.93	0	0.00	19.88	19.88
									VC ALM	**458.31**
									%DIST A	**42.17**
REFRIGERIO	**PIÑA**									
Piña	140.0	85.00	45.22	0.49	0.24	11.86	2	2.14	46.65	50.69
									VC DES	**50.69**
									% DIST R	**4.66**
CENA:	**CREMA DE ESPINACAS**									
Espinaca negra	100.0	87.00	31.04	2.73	0.87	4.75	11	7.83	19.01	37.73
Ajos	3.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Papa amarilla	60.00	98.00	60.36	1.18	0.24	13.70	5	2.12	54.90	61.62
Leche evaporad	25.00	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Harina de trigo	10.00	100.00	35.90	1.06	0.20	7.48	4	1.80	29.92	35.92
Margarina veget	4.00	100.00	1.80	0.03	0.02	0.42	0	0.18	1.68	1.86
Cebolla de cabe	11.00	87.00	2.87	0.17	0.03	0.55	1	0.27	2.21	3.15
									VC CENA	**178.96**
									%DIST C	**16.47**

VCT GR.	**46.96**	**45.69**	**121.95**
VCT KCAL	**187.79**	**411.25**	**487.81**
VCT %	**17.27851**	**37.83851**	**44.882984**
			100.00

VCT MEN 1086.85

Lic. Jorge O. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.M. 7339
E.P. MUJERES AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. SAMANA

LUNES 11 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gripor (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON MARACUYA, PAN CON QUESO									
Quinua crudo	20.00	100.0	74.80	2.72	1.16	13.26	11	10.44	53.04	74.36
Canela entera	0.20	94.0	0.57	0.03	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	94.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Maracuya	20.00	90.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Queso fresco	20.00	100.0	48.80	4.02	3.46	0.20	16	31.14	0.80	48.02
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	222.76
									% DIST R	24.26
REFRIGERIO:	MANDARINA									
Mandarina	140.0	86.00	47.04	0.81	0.40	11.36	3	3.63	46.25	53.09
									VC DES	53.09
									% DIST R	5.78
ALMUERZO:	GUISO DE FREJOL CON CHANCHO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO									
Frijol canario cru	50.0	100.00	169.50	10.95	2.43	30.10	44	21.87	120.40	186.07
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Cebolla de cabe	15.0	85.00	4.97	0.25	0.05	0.86	1	0.46	3.83	5.46
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Sal	2.00	100.0	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Limón	3.00	85.00	0.77	0.01	0.01	0.25	0	0.06	0.99	1.09
Carne de cerdo	80.00	79.00	123.55	8.99	9.42	0.00	36	84.80	0.00	120.74
Pepinillo o pepin	30.00	85.00	2.81	0.13	0.03	0.66	1	0.23	2.65	3.38
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	447.33
									%DIST A	48.71
REFRIGERIO:	PAPAYA									
Papaya	140.0	85.00	39.42	0.49	0.12	10.16	2	1.11	40.41	43.49
									VC DES	43.49
									% DIST R	4.74
CENA:	SOPA JULIANA									
Leche evaporada	15.0	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Queso parla	8.00	100.00	31.68	2.24	2.40	0.20	9	21.60	1.08	31.68
Zanahoria	10.00	98.00	4.02	0.06	0.05	0.80	0	0.44	3.61	4.28
Ajos	3.00	54.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Papa blanca	50.00	80.00	36.80	0.84	0.04	8.02	3	0.36	35.88	39.40
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	2.00	75.00	0.60	0.04	0.01	0.11	0	0.11	0.49	0.73
Nabo	1.00	75.00	0.12	0.00	0.00	0.03	0	0.01	0.11	0.14
Sal	4.00	100.00	1.44	0.05	0.02	0.33	0	0.18	1.31	1.68
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Cebolla de cabe	12.00	85.00	3.86	0.23	0.04	0.77	1	0.37	3.08	4.37
									VC CENA	151.78
									%DIST C	16.52
		VCT GR.	36.51	32.52	121.04					
		VCT KCAL	146.05	289.17	484.15					
		VCT %	15.90306	31.37847	52.718471				VCT MEN	918.36
					100.00					

Lic. Jessica P. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 3306
E.P. MUJERES AREQUIPA

Cristina Alva Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CENCINA

Cristina Alva Quispe
VC EN ADMINISTRACION
CNP: 3306

MARTES 12 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	PONCHE DE HABAS CON LECHE, PAN CON OMELET									
Harina de habas	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.88	11.92	17.64
Canela entera	0.20	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Tomate	10.00	99.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Huevo de gallina	5.00	90.0	9.99	0.73	0.72	0.08	3	6.48	0.32	9.74
Aceite vegetal	3.00	100.0	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Pan frances	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azucar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	258.10
									% DIST R	25.34
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de seda	140.0	99.00	113.86	2.06	0.41	28.61	8	3.70	115.25	127.18
									VC DES	127.18
									% DIST R	12.48
ALMUERZO:	SALTADO DE CARNE CON ARROZ Y REFRESCO									
Carne de res pul	80.0	100.00	84.00	17.04	2.43	0.00	68	21.87	0.00	90.03
Arroz pilado cru	60.00	100.00	68.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.28
Papa blanca	60.0	65.00	49.47	1.07	0.08	11.37	4	0.48	45.49	50.24
Tomate	15.00	99.00	2.82	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.35
Cebolla de cabe	20.00	85.00	6.63	0.39	0.07	1.28	2	0.61	5.10	7.28
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.06	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.28
Azúcar rubia	5.00	57.00	10.83	0.00	0.00	2.80	0	0.00	11.21	11.21
									VC ALM	295.98
									%DIST Al	28.65
REFRIGERIO	VASO DE LECHE									
Leche evaporad	60.0	100.00	85.80	4.20	4.86	6.54	17	43.74	26.16	86.70
Azucar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	106.38
									% DIST R	10.44
CENA:	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ + INFUSION									
Huevo de gallina	10.0	90.00	21.78	1.80	1.57	0.18	6	14.11	0.71	21.21
Queso parrilla	10.00	100.00	39.60	2.80	3.00	0.33	11	27.00	1.32	39.52
Cebolla de cabe	30.00	87.00	9.23	0.31	0.05	1.01	1	0.45	4.02	5.74
Ajos	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
Arroz pilado cru	40.00	100.00	38.80	0.28	0.12	9.16	1	1.08	36.64	38.84
Leche evaporad	15.00	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Aceite vegetal	3.00	100.00	26.52	0.00	3.00	0.00	0	27.00	0.00	27.00
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Papa blanca	60.00	52.00	30.26	0.66	0.03	6.96	3	0.28	27.83	30.73
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	231.68
									%DIST C	22.68

VCT GR.	42.13	35.61	132.43
VCT KCAL	168.52	320.49	529.71
VCT %	16.94239	31.45023	51.606381
			100.00

VCT MDA 1018.71

Christian Andre Arias
REFRIGERISTA
E.P. CUENCA

LIC. Jessica M. Ortiz Bustos
NUTRICIONISTA
E.P. MUSEO DE LA CIUDAD

MIERCOLES 13 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**LECHE CON COCOA, PAN CON ATUN**									
Cocoa	2.00	100.0	6.06	0.38	0.34	0.96	2	3.06	3.62	8.43
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.05	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad.	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.00	28	72.90	43.60	144.50
Tomate	10.00	99.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Cebolla	10.00	85.0	29.84	0.85	0.07	6.77	3	0.61	27.10	30.33
Atun en conserv	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.08
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**342.89**
									% DIST R	**28.09**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina con gel	35.0	100.00	126.70	6.72	2.14	21.04	27	19.22	84.14	130.24
									VC DES	**130.24**
									% DIST R	**10.67**
ALMUERZO:	**ARROZ A LA JARDINERA CON POLLO + REFRESCO**									
Carne de pollo	70.0	75.00	140.70	16.55	2.43	0.00	42	21.87	0.00	64.08
Arroz pilado crud	90.00	100.00	87.30	0.63	0.27	20.61	3	2.43	82.44	87.39
Zanahoria	20.0	85.00	6.87	0.10	0.09	1.56	0	0.77	6.26	7.43
Arvejas frescas	20.00	44.00	31.58	5.72	0.04	6.85	3	0.40	27.39	30.87
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Ajos	3	80.00	3.10	0.12	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Sal	3.00	100.0	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Tomate	30.00	81.00	5.19	0.22	0.05	1.17	1	0.49	4.70	6.26
Ají amarillo	2.00	67.00	0.52	0.01	0.01	0.12	0	0.08	0.47	0.60
Fideos	15.00	100.00	54.00	1.41	0.03	11.73	6	0.27	46.92	52.83
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	**318.81**
									%DIST Al	**26.10**
REFRIGERIO	**MANZANA**									
Manzana	130.0	95.00	66.69	0.37	0.12	18.03	1	1.11	72.12	74.72
									VC DES	**74.72**
									% DIST R	**6.12**
CENA:	**VASO DE LECHE + HUEVO FRITO CON ARROZ**									
Leche evaporad	100.0	100.00	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
Huevo de gallina	50.00	98.00	108.78	7.99	7.84	0.88	32	70.56	3.52	106.08
Arroz pilado crud	50.00	100.00	48.50	0.35	0.15	11.45	1	1.35	45.80	48.15
Aceite vegetal	5.00	79.00	34.92	0.00	3.95	0.00	0	35.55	0.00	35.55
									VC CENA	**354.30**
									%DIST C	**29.02**

VCT GR.	**51.99**	**43.79**	**154.68**
VCT KCAL	**207.97**	**394.86**	**618.70**
VCT %	**17.03666**	**32.282**	**50.681914**
			100.00

VCT MEN **1220.75**

JUEVES 14 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	LECHE CON VAINILLA, PAN CON PALTA									
Leche evaporad	100.00	100.0	143.00	7.05	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Canela entera	0.20	94.0	0.57	0.05	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	94.0	5.04	0.05	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Vainilla	2.00	100.0	1.32	0.01	0.00	0.35	0	0.02	1.42	1.47
Palta	25.00	85.0	27.84	0.36	2.66	1.19	1	23.91	4.76	30.11
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.66	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	276.47
									% DIST R	21.66
REFRIGERIO	HUEVO SANCOCHADO									
Huevo de gallina	80.0	88.00	174.05	12.76	12.54	1.41	51	112.90	5.64	169.60
									VC DES	169.60
									% DIST R	13.29
ALMUERZO:	AJI DE CALABAZA CON ARROZ + REFRESCO									
Leche evaporad	20.0	100.00	28.60	1.40	2.43	2.16	8	21.87	8.72	38.19
Queso fresco	30.00	100.00	73.20	6.03	5.19	0.30	24	46.71	1.20	72.03
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.28
Papa blanca	80.00	70.00	54.32	1.18	0.00	12.48	5	0.00	49.95	55.14
Huevo de gallina	20.00	100.00	55.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.10
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.0	79.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Calabaza	200.00	72.00	31.68	0.86	0.14	6.06	3	1.30	32.26	37.01
Maíz fresco	30.00	57.00	82.07	1.15	0.46	13.66	5	4.18	54.58	63.32
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.66	0	0.36	2.62	3.37
Huacatay	4.10	54.00	1.04	0.11	0.02	0.18	0	0.18	0.71	1.31
Hojas frescas	10.00	30.00	5.29	0.40	0.03	0.91	2	0.25	3.03	5.46
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	480.29
									%DIST A	37.43
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	140.0	85.00	95.20	2.62	2.38	18.98	10	21.42	74.36	106.15
									VC DES	106.15
									% DIST R	8.32
CENA:	MAZAMORRA DE SEMOLA CON FRUTA									
Sémola de trigo	30.0	100.00	112.80	5.85	3.21	16.14	23	28.89	64.56	116.85
Leche evaporad	15.00	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Manzana	100.00	88.00	52.92	0.29	0.10	14.31	1	0.88	57.23	59.20
Aceite vegetal	3.00	54.00	14.32	0.00	1.62	0.00	0	14.58	0.00	14.58
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	243.85
									%DIST C	19.10
		VCT GR.	48.56	53.29	150.65					
		VCT KCAL	194.24	479.58	602.59					
		VCT %	15.21731	37.57277	47.209911				VCT MEA	1276.41
					100.00					

Lic. Jessica M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MILITAR AREQUIPA

Cristian
Lic. Andrea M.
REPRESENTA...
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3003

VIERNES 15 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SOYA, PAN CON ACEITUNA**									
Soya, harina	25.00	100.0	100.25	7.05	4.75	6.00	28	42.53	36.70	106.43
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.05	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Aceituna de bo	25.00	100.0	74.50	0.30	8.03	1.60	1	72.23	7.30	80.33
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	80.94	90.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	297.13
									% DIST R	28.97
REFRIGERIO	**MANDARINA**									
Mandarina	145.0	90.00	44.10	0.76	0.38	10.64	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	49.77
									% DIST R	5.08
ALMUERZO:	**PESCADO FRITO CON ARROZ , ENSALADA Y REFRESCO**									
Pescado jurel	100.0	66.00	85.14	14.36	2.43	0.20	57	21.87	0.70	79.68
Cebolla de cabe	15.00	67.00	3.02	0.23	0.04	0.76	1	0.36	3.02	4.39
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Tomate	10.00	99.00	1.88	0.06	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.30
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Ajos	3	90.00	3.10	0.15	0.02	0.73	1	0.17	2.92	3.63
Limón	3.00	52.0	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.66
Harina de trigo	15.00	72.00	41.36	1.21	0.23	8.62	5	2.07	34.47	41.36
Pepinillo o pepin	30.00	72.00	2.38	0.11	0.02	0.56	0	0.19	2.25	2.87
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	303.49
									%DIST A/	30.63
REFRIGERIO	**PLATANO**									
Plátano de seda	145.0	88.00	102.26	1.55	0.37	26.87	7	3.33	103.49	114.21
									VC DES	114.21
									% DIST R	11.52
CENA:	**SOPA DE FIDEOS CON MENUDENCIA DE POLLO**									
Fideos	30.0	100.00	109.00	2.82	0.00	23.46	11	0.54	93.84	105.66
Menudencia de p	80.00	70.00	15.60	11.09	2.63	0.00	44	23.69	0.00	68.04
Papa blanca	90.00	98.00	47.53	1.03	0.05	10.03	4	0.44	43.71	48.21
Ajos	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.97	2.46
Apio	3.00	75.00	0.47	0.02	0.00	0.11	0	0.04	0.43	0.54
Poro	3.00	66.00	0.79	0.05	0.02	0.15	0	0.14	0.60	0.96
Nabo	2.00	66.00	0.21	0.01	0.00	0.05	0	0.02	0.19	0.23
Zanahoria	30.00	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.36
									VC CENA	336.51
									%DIST C	33.69

VCT GR.	44.37	30.25	135.35
VCT KCAL	177.48	272.24	561.41
VCT %	17.88518	27.46815	54.62667
			100.00

VCT MEN 991.11

Lic. Jessica R. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1001
E.P. MUJERES AREQUIPA

Cristian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernández Corrales
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP. 3000

SABADO 16 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumible %	E Kcal.	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SEMOLA CON LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO**									
Sémola de trigo	20.00	100.0	75.20	3.90	2.14	16.76	16	19.26	43.04	77.30
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Camote amarillo	30.00	80.0	18.72	4.27	0.05	0.24	17	0.45	0.96	18.48
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	85.10
Aceite vegetal	5.00	100.0	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	**342.91**
									% DIST R	**26.38**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	130.0	66.00	70.72	1.94	1.77	13.78	8	15.91	55.16	79.85
									VC DES	**79.85**
									% DIST R	**6.07**
ALMUERZO:	**CAMOTE ARREBOZADO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO**									
Camote morado	100.0	90.00	99.00	1.26	2.43	23.13	5	21.87	92.52	119.43
Queso fresco	15.00	100.00	39.60	3.02	2.60	0.15	12	23.36	0.60	36.02
Arroz pilado crud	60.0	100.00	59.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Leche evaporad	20.00	100.00	28.60	1.40	1.62	2.18	6	14.58	8.72	29.30
Huevo de gallina	15.00	100.00	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.08	32.46
Tomate	30	86.00	3.76	0.16	0.04	0.80	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de cabe	30.00	85.0	9.95	0.59	0.10	1.91	2	0.92	7.65	10.91
Harina de trigo	20.00	100.00	71.60	2.10	0.45	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Limón	3.00	57.00	0.51	0.01	0.00	0.17	0	0.03	0.68	0.73
Lechuga redond	50.00	90.00	6.48	0.70	0.11	1.13	3	0.97	4.54	8.32
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.20
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	**527.18**
									%DIST Al	**40.56**
REFRIGERIO	**FLAN**									
Flan con gel y se	30.0	100.00	79.60	0.04	5.00	19.74	0	0.00	78.96	79.12
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	**98.78**
									% DIST R	**7.60**
CENA:	**ASADO DE RES CON ARROZ , + INFUSIÓN**									
Carne de res pul	70.0	100.00	73.50	14.91	1.12	0.00	60	10.08	0.00	69.72
Arroz pilado crud	50.00	100.00	48.00	0.35	0.15	11.45	1	1.35	45.80	48.55
Cebolla de cabe	40.00	85.00	13.26	0.79	0.14	2.55	3	1.22	10.20	14.55
Ajos	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.40
Papa blanca	50.00	75.00	36.38	0.79	0.04	8.34	3	0.34	33.45	36.94
Tomate	10.00	90.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	**252.13**
									%DIST C	**19.40**
		VCT GR.	**47.02**	**46.91**	**172.39**					
		VCT KCAL	**188.07**	**422.21**	**689.56**					
		VCT %	**14.46859**	**32.4811**	**53.050388**				**VCT MEA**	**1299.85**
					100.00					

Lic. Jessica Ortiz Reyes
NUTRICIONISTA
E.P. BIOQUÍMICA ARTOSIPA

Juan Andrés Arias Cruz
REPRESENTANTE
E.P. CANARIA

Cynthia Fernández Castillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP: 3603

DOMINGO 17 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	griper (g)	cornestible %	E Rost.	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**AVENA CON LECHE, PAN CON MARGARINA**									
Avena, hojuela	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	5.26	19	36.90	0.60	57.06
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.05	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Margarina veget	7.00	100.0	3.15	0.05	0.04	0.74	0	0.32	2.94	3.48
Pan Francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**262.07**
									% DIST R	**22.27**
REFRIGERIO	**HUEVO DURO**									
Huevo de gallina	50.0	90.00	89.90	7.34	7.20	0.61	29	64.80	3.24	97.38
									VC DES	**97.38**
									% DIST R	**8.27**
ALMUERZO:	**TALLARIN SALTADO CON POLLO + REFRESCO**									
Carne de pollo	120.0	75.00	225.12	16.88	2.40	0.00	68	21.07	0.00	89.41
Fideos tallarin	80.00	100.00	288.00	7.52	0.10	62.56	30	1.44	250.24	281.76
Papa blanca	80.0	75.00	61.30	1.53	0.08	14.09	5	0.07	56.37	62.25
Tomate	20.00	99.00	3.76	0.16	0.04	0.85	1	0.36	3.41	4.40
Cebolla de tallo	30.00	67.00	7.84	0.46	0.08	1.51	2	0.72	6.03	8.93
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.0	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.99	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	**559.70**
									%DIST A	**47.56**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina con gel	35.0	100.00	133.00	3.85	0.00	30.38	15	0.00	121.52	136.52
									VC DES	**136.52**
									% DIST R	**11.63**
CENA:	**VASO DE LECHE**									
Leche evaporad	70.0	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC CENA	**120.81**
									%DIST C	**10.26**

VCT GR.	**55.15**	**36.38**	**157.23**
VCT KCAL	**220.61**	**327.40**	**628.93**
VCT %	**18.74435**	**27.81773**	**53.437917**
			100.00

VCT MEN **1176.96**

Lic. Jessica M. Vera Revilla
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1280
E.P. MUSEOS AREQUIPA

Cynthia Fernández Castillo
DC. En Nutrición Humana
CNP. 3984

Lic. Adm.
NUTRICIONISTA
E.P. CAMANA

LUNES 18 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON MANZANA, PAN CON QUESO									
Quinua cruda	20.00	100.0	74.80	2.72	1.16	13.20	11	10.44	53.04	74.30
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Manzana	25.00	100.0	13.00	0.08	0.03	3.65	0	0.23	14.80	15.13
Queso parrilla	20.00	100.0	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	78.64
Pan francés	35.00	100.0	81.00	2.79	0.80	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	268.91
									% DIST R	24.78
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de seda	130.0	88.00	73.37	1.30	0.27	18.58	5	2.39	74.26	81.95
									VC DES	81.95
									% DIST R	7.55
ALMUERZO:	GUISO DE ARVEJITAS PARTIDAS CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO									
Arveja partida	40.0	100.00	139.40	8.64	2.43	25.76	35	21.87	103.04	159.47
Carne de res pu	30.00	79.00	24.89	5.05	0.38	0.00	20	3.41	0.00	23.61
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Pepinillo o pepin	15.00	100.00	1.85	0.00	0.02	0.39	0	0.14	1.56	2.00
Cebolla de cabe	15.00	87.00	3.92	0.23	0.04	0.75	1	0.36	3.02	4.30
Tomate	10	80.00	1.14	0.05	0.01	0.28	0	0.11	1.03	1.33
Papa blanca	30.00	82.0	23.86	0.52	0.02	5.49	2	0.22	21.94	24.23
Ajos	3.00	80.00	2.08	0.09	0.01	0.46	0	0.12	1.86	2.42
Limón	3.00	57.00	0.51	0.01	0.00	0.17	0	0.03	0.68	0.73
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	297.27
									%DIST Al	27.39
REFRIGERIO	MANDARINA									
Mandarina	140.0	95.00	47.04	0.81	0.40	11.56	3	3.63	46.23	53.09
									VC DES	53.09
									% DIST R	4.89
CENA:	CAZUELA DE POLLO									
Carne de pollo	70.0	80.00	183.85	13.79	13.86	0.00	55	124.71	0.00	179.87
Zapallo macre	25.00	47.00	3.06	0.08	0.02	0.75	0	0.21	3.01	3.55
Apio	4.00	75.00	0.63	0.02	0.01	0.14	0	0.06	0.58	0.71
Poro	2.00	60.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Zanahoria	25.00	79.00	8.10	0.12	0.10	1.82	0	0.89	7.27	8.03
Fideos	40.00	100.00	144.00	3.76	0.56	31.26	15	5.12	125.12	140.88
Papa blanca	50.00	82.00	39.77	0.86	0.04	9.14	3	0.37	36.57	40.39
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Habas frescas	15.00	35.00	7.93	0.88	0.04	1.36	2	0.38	5.44	8.19
									VC CENA	384.12
									%DIST C	35.39
		VCT GR.	47.73	26.04	165.61					
		VCT KCAL	190.92	234.37	660.83					
		VCT %	17.59123	21.59448	60.814288				VCT MEN	1086.33
					100.00					

Lic. Jessica Mónica Bastias
NUTRICIONISTA
E.P. MUJERES ARTESANAS

Cynthia Fernandez Cuello
LIC. EN NUTRICION HUMANA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

MARTES 19 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/por (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**CEBADA CON LECHE, PAN CON HUEVO SANCOCHADO**									
Cebada harina	20.00	100.0	74.00	3.76	0.46	13.48	15	4.14	53.92	73.10
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.95	5.67	7.03	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina	50.00	80.0	88.80	6.52	6.40	0.72	26	57.60	2.88	86.56
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.27	11	8.10	60.99	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	**361.19**
									% DIST R	**27.59**
REFRIGERIO	**YOGURT**									
Yogurt	125.0	100.00	57.50	5.13	1.25	6.50	21	11.25	26.00	57.75
									VC DES	**57.75**
									% DIST R	**4.41**
ALMUERZO:	**SALTADO DE HIGADO CON ARROZ + REFRESCO**									
Hígado de res	50.0	70.00	44.45	7.00	2.43	0.35	28	21.87	1.40	51.27
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	59.20
Papa blanca	100.0	79.00	76.03	1.68	0.08	17.82	7	0.71	70.47	77.63
Tomate	15.00	89.50	2.92	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabe	20.00	67.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.40	4.02	5.74
Ajos	2	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	25.00	100.0	221.00	0.00	25.00	0.00	0	225.00	0.00	225.00
Sal	10.00	100.00	3.60	0.12	0.05	0.82	0	0.45	3.26	4.21
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	**447.67**
									%DIST AL	**34.20**
REFRIGERIO	**MAZAMORRA DE PIÑA**									
Mandioca	45.0	100.00	149.40	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.62
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Piña	15.0	90.00	5.13	0.05	0.03	1.32	0	0.24	5.29	5.79
Azúcar rubia	10.0	100.00	38.00	0.00	0.00	9.83	0	0.00	39.32	39.32
									VC DES	**199.22**
									% DIST R	**15.22**
CENA:	**CROQUETAS DE ATÚN CON ARROZ + INFUSIÓN**									
Grated de sardi	60.0	100.00	40.80	0.00	0.00	9.54	3	0.00	38.16	40.80
Pan seco molido	10.00	100.00	40.80	1.10	0.28	8.25	4	2.52	33.00	39.52
Huevo de gallina	10.00	80.00	21.76	1.60	1.57	0.18	6	14.11	0.71	21.21
Arroz pilado cru	60.00	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	59.20
Cebolla de cabe	10.00	67.00	2.61	0.15	0.03	0.50	1	0.24	2.01	2.67
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.96	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	**243.19**
									%DIST C	**18.58**
		VCT GR.	**39.82**	**49.81**	**175.36**					
		VCT KCAL	**159.28**	**448.31**	**701.43**					
		VCT %	**12.16823**	**34.24744**	**53.584331**				**VCT MDI**	**1309.02**
					100.00					

Lic. Jessica Vila Benites
NUTRICIONISTA
E.P. MILITAR DE AREQUIPA

Cynthia [illegible] Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN HUMANA
CNP [illegible]

Cristian Andre [illegible]
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

MIERCOLES 20 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	COCOA CON LECHE, PAN CON ATUN									
Cocoa	2.00	100.0	8.00	0.36	0.54	0.98	2	3.00	3.92	8.92
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche evaporad.	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Atun en conserv	20.00	100.0	57.80	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.00
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Tomate	10.00	99.0	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	312.09
									% DIST R	32.39
REFRIGERIO	GRANADILLA									
Granadilla	130.0	69.00	70.72	1.94	1.77	13.79	8	15.91	55.16	79.85
									VC DES	79.85
									% DIST R	8.18
ALMUERZO:	ARROZ CON POLLO+ ENSALADA + REFRESCO									
Arroz pilado cru	100.0	90.00	87.30	0.63	0.27	20.61	3	2.43	82.44	87.29
Carne de pollo	100.00	70.00	187.80	14.07	14.14	0.00	56	127.26	0.00	183.54
Arvejas frescas	15.0	54.00	29.06	0.66	0.04	6.35	3	0.36	25.21	28.23
Espinaca negra	15.00	85.00	4.06	0.36	0.11	0.62	1	1.00	2.50	4.50
Cilantro	20.00	57.00	5.02	0.36	0.15	0.66	3	1.35	3.19	6.03
Zanahoria	20	79.00	6.46	0.09	0.06	1.45	0	0.71	5.81	6.52
Ajos	2.00	80.0	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	8.00	100.00	2.88	0.10	0.04	0.58	0	0.36	2.62	3.37
Pimiento	3.00	50.00	0.53	0.02	0.01	0.12	0	0.07	0.46	0.62
Cebolla de cabe	10.00	100.00	5.85	0.35	0.06	1.13	1	0.54	4.50	6.42
Tomate	25.00	100.00	4.75	0.25	0.05	1.08	1	0.45	4.30	5.85
Perejil	1.00	101.00	0.57	0.05	0.01	0.07	0	0.09	0.28	0.52
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	400.61
									%DIST Al	41.47
REFRIGERIO	NARANJA									
Naranja	140.0	85.00	47.60	0.71	0.24	12.02	3	2.14	48.08	53.07
									VC DES	53.07
									% DIST R	5.49
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporad.	70.0	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC CENA	120.83
									%DIST C	12.51
		VCT GR.	39.65	41.11	169.34					
		VCT KCAL	158.58	369.98	437.34					
		VCT %	16.41799	38.30407	45.27794				VCT MEN	965.91
					100.00					

Christian Andre Arias Chuquipe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

JUEVES 21 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gripar (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ar. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SIETE CEREALES, PAN CON TORTILLA									
Quinua harina d	5.00	100.0	17.05	0.46	0.13	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela c	5.00	100.0	14.40	1.21	1.03	0.05	5	9.23	0.20	14.27
Harina de haba	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.0	18.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.26
Harina de soya	5.00	100.0	19.05	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	19.91
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.07	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Huevo de gallina	15.00	100.0	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.08	32.48
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	219.33
									% DIST R	17.71
REFRIGERIO	PIÑA EN TROZOS									
Piña	140.0	80.00	47.88	0.50	0.25	12.35	2	2.27	49.39	53.66
									VC DES	53.66
									% DIST R	4.33
ALMUERZO:	REVUELTO DE ACELGA CON ARROZ + REFRESCO									
Leche evaporad	15.0	100.00	21.45	1.05	2.43	1.64	4	21.87	6.54	32.61
Queso fresco	15.00	100.00	36.60	3.02	2.60	0.15	12	23.36	0.60	36.02
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Papa blanca	50.00	85.00	41.23	0.89	0.04	9.48	4	0.36	37.91	41.66
Sal	5.00	100.00	1.80	0.08	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Acelgas, hojas d	80	90.00	164.16	1.19	12.10	16.36	0	108.86	65.45	179.08
Huevo de gallina	10.00	90.0	19.98	1.47	1.44	0.16	6	12.96	0.65	19.48
Cebolla de cabe	10.00	85.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Zanahoria	15.00	85.00	5.23	0.08	0.06	1.17	0	0.57	4.69	5.57
Ajos	2.00	80.00	2.08	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	536.11
									%DIST Al	43.29
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE MANZANA									
Mandioca	45.0	100.00	149.40	2.88	0.18	34.70	12	1.62	138.78	151.62
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Manzana	40.0	96.00	20.74	0.12	0.04	5.61	0	0.35	22.43	22.23
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	197.04
									% DIST R	15.91
CENA:	SALTADO DE CARNE CON ARROZ + INFUSIÓN									
Carne de res pul	40.0	100.00	42.00	8.52	0.64	0.00	34	5.76	0.00	39.84
Arroz pilado cru	50.00	100.00	48.00	0.35	0.15	11.45	1	1.35	45.80	48.55
Papa blanca	60.00	90.00	52.38	1.13	0.05	12.04	5	0.45	48.17	53.19
Ajos	3.00	54.00	2.09	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.97	2.45
Tomate	15.00	89.00	2.82	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Cebolla de cabe	20.00	85.00	6.63	0.39	0.07	1.28	2	0.61	5.10	7.28
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.28
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.86	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	232.33
									%DIST C	18.78
		VCT GR.	32.13	45.36	175.43					
		VCT KCAL	128.51	408.24	701.73					
		VCT %	10.37894	32.96315	56.658959				VCT MEN	1238.48
					100.00					

Lic. Jessica M. Pérez Bolaños
NUTRICIONISTA
E.P. CANAINA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CANAINA

VIERNES 22 DE DICIEMBRE 2017

LIMENT	gr/per (g)	P.Br. (Kg.)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYU	HARINA DE HABAS CON LECHE, PAN CON ACEITUNA										
Harina d	5.00	0.01	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.88	11.92	17.64
Clavo de	0.10	89.00	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Leche ev	70.00	0.07	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Canela e	0.30	89.00	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Aceituna	15.00	89.00	82.0	41.12	0.11	4.43	1.01	0	39.87	4.03	44.34
Pan fran	30.00	89.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar r	5.00	0.01	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
										VC DES	263.51
										% DIST REF	27.62
REFRIG	PAPAYA										
Papaya	140.0	0.14	90.00	40.32	0.50	0.13	10.33	2	1.13	41.33	44.48
										VC DES	44.48
										% DIST REF	4.66
ALMUEI	CHICHARRON DE PESCADO CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO										
Pescado	80.0	0.08	66.00	68.11	11.40	2.43	0.16	46	21.87	0.63	68.12
Arroz pil	60.00	0.06	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	56.26
Pepinillo	30.0	0.03	79.00	2.81	0.12	0.02	0.62	0	0.21	2.46	3.15
Tomate	10.00	0.01	99.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.18	1.70	2.20
Limón	3.00	0.00	52.00	0.47	0.01	0.00	0.15	0	0.03	0.61	0.68
Cebolla	10	0.01	67.00	2.81	0.15	0.03	0.50	1	0.24	2.01	2.87
Ajos	2.00	0.00	80.0	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Mandioc	5.00	0.01	100.00	16.60	0.32	0.02	3.86	1	0.18	15.42	16.88
Aceite ve	10.00	0.01	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	0.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar r	5.00	0.01	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
										VC ALM	265.49
										%DIST ALM	27.83
REFRIG	DURAZNO										
Durazno	50.0	0.05	85.00	141.53	1.70	0.09	33.75	7	0.77	134.98	142.55
										VC DES	142.55
										% DIST REF	14.94
CENA:	CALDILLO DE HUEVOS										
Leche ev	15.0	0.02	100.00	21.45	1.05	1.22	1.64	4	10.94	6.54	21.68
Papa bla	60.00	0.06	98.00	57.04	1.23	0.06	13.11	5	0.53	52.45	57.92
Apio	2.00	0.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	2.00	0.00	66.00	0.53	0.04	0.01	0.10	0	0.10	0.40	0.64
Nabo	5.00	0.01	66.00	0.53	0.02	0.01	0.12	0	0.06	0.48	0.61
Zanahor	30.00	0.03	79.00	9.72	0.14	0.12	2.18	1	1.07	8.72	10.38
Aceite ve	10.00	0.01	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Huevo d	25.00	0.03	100.00	55.50	4.08	4.00	0.45	16	36.00	1.80	54.10
Ajos	2.00	0.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
										VC CENA	238.08
										%DIST CEN.	24.95

VCT GR	30.51	39.46	119.22
VCT KC	122.04	355.17	476.88
VCT %	12.792	37.226	49.982
			100.00

VCT MENU 954.10

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CHAMANA

SABADO 23 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gdper (g)	consestible %	E Kcal.	PROT Ac. (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	SIETE CEREALES CON LECHE, PAN CON HUEVO SANCOCHADO									
Quinua harina de	5.00	100.0	17.05	0.49	0.15	3.61	2	1.17	14.42	17.41
Avena, hojuela c	5.00	100.0	14.45	1.21	1.03	0.05	5	9.23	0.20	14.27
Harina de haba	5.00	100.0	17.15	1.22	0.10	2.98	5	0.86	11.92	17.64
Cebada harina	5.00	100.0	16.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.48	18.28
Harina de arroz	5.00	100.0	19.00	0.44	0.33	3.56	2	2.93	14.24	19.91
Clavo de olor	0.15	54.5	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.07	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.83	20	51.03	30.52	101.15
Huevo de gallina	15.00	100.0	33.39	2.45	2.49	0.27	10	21.60	1.08	32.46
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	320.48
									% DIST R	20.86
REFRIGERIO	MANZANA									
Manzana	140.0	90.00	68.04	0.38	0.13	18.40	2	1.13	73.58	76.23
									VC DES	76.23
									% DIST R	4.96
ALMUERZO:	OLLUCOS CON HAMBURGUESA DE CARNE, + REFRESCO									
Olluco	125.0	100.00	77.50	1.38	2.43	17.86	6	21.87	71.38	98.67
Papa amarilla	80.00	95.00	70.04	1.38	0.27	15.64	5	2.45	63.38	71.26
Maní crudo	12.5	95.00	7.13	0.05	0.02	1.69	0	0.21	7.55	7.96
Queso parrillero	25.00	100.00	396.50	28.00	30.00	3.30	112	270.00	13.20	395.20
Sal	5.00	100.00	1.60	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Leche evaporad	60	100.00	85.00	4.20	4.86	6.54	17	43.74	26.16	86.70
Carne de res m	65.00	100.0	68.25	13.65	1.04	0.00	55	9.36	0.00	64.74
Huevo de gallina	10.00	95.00	21.09	1.55	1.52	0.17	6	13.68	0.68	20.56
Cebolla de cabe	15.00	85.00	4.07	0.29	0.05	0.96	1	0.45	3.83	5.68
Huacatay	5.00	66.00	3.03	0.22	0.03	0.34	1	0.31	1.36	2.68
perejil	2.00	87.00	0.97	0.08	0.01	0.11	0	0.11	0.45	0.96
Ajos	2.00	80.00	2.36	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.50	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	823.37
									%DIST A	53.60
REFRIGERIO	PUDIN									
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Pudin de chocol	25.0	100.00	93.25	0.50	0.00	24.00	0	0.00	96.00	96.40
Leche evaporad	25.0	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.92	36.13
									VC DES	134.75
									% DIST R	8.77
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporad	120.0	100.00	171.60	8.40	9.72	13.08	34	87.48	52.32	173.80
Azúcar rubia	2.00	100.00	7.60	0.00	0.00	1.97	0	0.00	7.88	7.88
									VC CENA	181.68
									%DIST CI	11.80
		VCT GR.	76.15	67.82	155.28					
		VCT KCAL	304.62	610.37	621.11					
		VCT %	19.83969	39.73522	40.434094				VCT MEN	1536.10
					100.00					

Lic. Jessica Mirtha Ríos Bustos
NUTRICIONISTA
C.N.P. 1395
E.P. MUJERES AREQUIPA

Cynthia Fernandez Carrillo
LIC. EN NUTRICIÓN
CNP 1659

DOMINGO 24 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**AVENA CON LECHE, PAN CON MERMELADA**									
Avena, hojuela c	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	6.20	19	36.90	0.80	57.06
Clavo de olor	0.10	94.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	94.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.03	20	51.03	30.52	101.15
Mermelada	7.00	100.0	9.45	1.39	0.33	0.00	6	2.96	0.00	8.51
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	**267.10**
									% DIST R	**25.73**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina con gel	35.0	100.00	133.00	3.85	0.00	30.38	15	0.00	121.52	136.52
									VC DES	**136.52**
									% DIST R	**13.15**
ALMUERZO:	**POLLO A LA CACEROLA CON ARROZ, ENSALADA, + REFRESCO**									
Carne de pollo	100.0	100.00	200.00	20.10	2.43	0.00	80	21.87	0.00	102.27
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Papa blanca	50.00	83.00	41.20	0.89	0.04	9.48	4	0.36	37.91	41.88
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Ají colorado seco	2	85.00	0.71	0.04	0.02	0.14	0	0.15	0.54	0.84
Cebolla de cabe	10.00	90.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Lechuga redond	20.00	85.00	2.04	0.22	0.03	0.36	1	0.31	1.43	2.62
Tomate	10.00	99.00	2.62	0.12	0.03	0.64	0	0.27	2.55	3.30
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	**372.40**
									%DIST A	**38.88**
REFRIGERIO	**VASO DE LECHE**									
Leche evaporad	80.0	100.00	114.40	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
Azúcar rubia	3.0	100.00	11.40	0.00	0.00	2.95	0	0.00	11.80	11.80
									VC DES	**127.40**
									% DIST R	**12.27**
CENA:	**DULCE DE CAMOTE**									
Camote amarillo	70.0	85.00	46.41	10.50	0.12	0.60	42	1.07	2.38	45.82
Leche evaporad	30.00	100.00	42.90	2.10	2.43	3.27	8	21.87	13.08	43.35
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	0.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
									VC CENA	**134.17**
									%DIST C	**12.93**
		VCT GR.	**58.22**	**42.84**	**104.89**					
		VCT KCAL	**232.87**	**385.55**	**419.56**					
		VCT %	**22.43484**	**37.14413**	**40.421031**				**VCT MEN**	**1037.98**
					100.00					

Lic. Jorge M. Valencia Arellano
NUTRICIONISTA
C.P.N. 0161
E.P. MILITAR AREQUIPA

Christian Andre Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Paola Ríos Castillo
Lic. En Nutrición Humana
CNP 1018

LUNES 25 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**CHOCOLATADA , PAN CON QUESO**									
Chocolate amar	3.00	100.0	1.47	0.02	0.00	0.15	0	0.00	0.59	0.65
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Leche evaporad	100.00	100.0	143.00	7.00	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Queso de parte	20.00	100.0	46.80	4.02	3.46	0.20	16	31.14	0.80	48.02
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	7.00	100.0	26.60	0.00	0.00	6.88	0	0.00	27.52	27.52
									VC DES	**301.41**
									% DIST R	**25.66**
REFRIGERIO	**MANDARINA**									
Mandarina	140.0	90.00	44.10	0.70	0.35	10.84	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	**49.77**
									% DIST R	**4.24**
ALMUERZO:	**ENSALADA DE PALLARES CON POLLO FRITO + REFRESCO**									
Pallares sin cáscara	90.0	85.00	23.80	0.28	2.43	5.29	1	21.87	21.16	48.05
Carne de pollo	120.00	70.00	254.00	19.05	19.15	0.00	76	172.35	0.00	248.57
Arroz pilado crud	60.0	100.00	58.20	0.42	0.10	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Sal	5.00	100.00	1.00	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Tomate	30	99.00	5.64	0.24	0.06	1.28	1	0.53	5.11	6.59
Cebolla de cabe	10.00	95.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Ajos	2.00	85.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	8.00	100.00	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	**461.78**
									%DIST A	**38.31**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	140.0	85.00	95.20	2.62	2.38	18.98	10	21.42	74.28	106.15
									VC DES	**106.15**
									% DIST R	**9.04**
CENA:	**SOPA DE FIDEOS CON CARNE**									
Carne de res pu	50.0	100.00	92.50	10.05	0.00	0.00	43	7.20	0.00	49.80
Fideos	30.00	100.00	108.00	3.93	0.06	23.46	11	0.54	93.84	105.68
Apio	2.00	75.00	0.32	0.01	0.00	0.07	0	0.03	0.29	0.36
Poro	1.00	60.00	0.26	0.02	0.01	0.05	0	0.05	0.20	0.32
Nabo	1.00	60.00	0.11	0.00	0.00	0.02	0	0.01	0.10	0.12
Papa blanca	60.00	82.00	47.72	1.03	0.09	10.97	4	0.44	43.89	48.46
Aceite vegetal	2.00	100.00	17.68	0.00	2.00	0.00	0	18.00	0.00	18.00
Sal	3.00	100.00	1.05	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.48	31.48
									VC CENA	**255.44**
									%DIST C	**21.76**

VCT GR.	**52.11**	**48.05**	**133.49**
VCT KCAL	**208.44**	**432.43**	**533.62**
VCT %	**17.74722**	**36.81877**	**45.434009**
			100.00

VCT MEN 1174.49

Lic. Jessica Vera Benítez
NUTRICIONISTA
C.P. 091 ECUADOR

Lic. Ana Proaño Chiriboga
DNP: 2003

MARTES 26 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal	PROT Ar (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	AVENA CON MANZANA, PAN CON HUEVO SANCOCHADO									
Avena, hojuela (	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.00
Clavo de olor	0.10	94.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	94.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Manzana	25.00	100.0	13.50	0.08	0.03	3.65	0	0.23	14.90	15.13
Huevo de gallina	15.00	100.0	33.30	2.45	2.40	0.27	10	21.60	1.08	32.48
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	16.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	205.03
									% DIST #	23.85
REFRIGERIO	PLÁTANO									
Plátano de seda	140.0	80.00	104.58	1.68	0.38	26.46	6	3.40	105.84	116.88
									VC DES	116.88
									% DIST #	13.48
ALMUERZO:	HIGADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA + REFRESCO									
Hígado de res	80.0	70.00	71.12	11.20	3.43	0.08	45	31.07	2.24	58.31
Arroz pilado cruc	60.0	100.00	59.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Pepinillo o pepin	60.00	85.00	5.61	0.20	0.05	1.33	1	0.45	5.30	6.75
Tomate	10.00	99.00	1.68	0.08	0.02	0.43	0	0.15	1.70	2.20
Cebolla de cabe	30.00	67.00	5.23	0.31	0.05	1.01	1	0.45	4.02	5.74
Ajos	2.00	85.00	2.08	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Sal	5.00	100.00	1.80	0.08	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	301.67
									%DIST Al	34.73
REFRIGERIO	DURAZNO									
Durazno	45.0	85.00	127.37	1.53	0.08	30.37	6	0.69	121.48	128.29
									VC DES	128.29
									% DIST R	14.80
CENA:	VASO DE LECHE									
Leche evaporad	80.0	100.00	114.40	5.60	6.48	8.72	22	58.32	34.88	115.60
									VC CENA	115.60
									%DIST C	13.34
	VCT GR.		31.59	32.13	112.81					
	VCT KCAL		126.34	289.20	451.25					
	VCT %		14.57695	33.3644	52.059549				VCT MEN	866.79
					100.00					

Lic. Jenderson Ortiz Sánchez
NUTRICIONISTA
E.P. MILITARES AREQUIPA

Christian Andre Arias Cruz
REPRESENTANTE
E.P. CAMARA

Concha Fernández Cornejo
Lic. en Nutrición
C.N.P. 1364

MIERCOLES 27 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**CEBADA CON LECHE, PAN CON ATUN**									
Cebada harina	5.00	100.0	16.50	0.94	0.12	3.37	4	1.04	13.49	18.29
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Leche evaporad	20.00	100.0	160.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Atun en grajeal	20.00	100.0	57.60	4.84	4.10	0.20	19	36.90	0.80	57.06
Pan frances	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azucar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	**276.87**
									% DIST R	**24.69**
REFRIGERIO	**GRANADILLA**									
Granadilla	140.0	60.00	100.80	2.77	2.52	16.66	11	22.68	66.62	112.30
									VC DES	**112.30**
									% DIST R	**10.02**
ALMUERZO:	**AJI DE POLLO CON ARROZ + REFRESCO**									
Carne de pollo	100.0	85.00	227.80	17.69	2.43	0.00	68	21.87	0.00	90.21
Leche evaporad	10.00	100.00	14.30	0.70	0.81	1.08	3	7.29	4.36	14.45
Queso parei	15.0	90.00	53.46	3.76	4.25	0.45	15	38.45	1.76	53.35
Maní crudo	3.00	71.00	1.28	0.51	0.00	0.34	0	0.04	1.35	1.43
Arroz pilado cru	60.00	95.00	55.29	0.40	0.17	13.05	2	1.54	52.21	55.35
Papa blanca	40	82.00	31.82	0.69	0.03	7.31	3	0.30	29.26	32.31
Cebolla de cabe	15.00	85.00	5.58	0.33	0.00	1.07	1	0.51	4.28	6.10
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.48	0	0.12	1.95	2.42
Sal	0.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Pan seco molido	2.00	100.00	8.12	0.22	0.06	1.65	1	0.50	6.60	7.99
Azucar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
Ají verde (2)	3.00	67.00	1.15	0.05	0.02	0.25	0	0.14	1.00	1.34
									VC ALM	**331.70**
									%DIST Al	**29.58**
REFRIGERIO	**MANZANA**									
Manzana	140.0	96.00	72.58	0.40	0.13	19.62	2	1.21	78.49	81.31
									VC DES	**81.31**
									% DIST R	**7.25**
CENA:	**TORTILLA DE VERDURAS CON ARROZ+ INFUSIÓN**									
Huevo de gallina	5.0	100.00	11.50	0.63	0.60	0.09	3	7.20	0.36	10.62
Arroz pilado cru	50.00	100.00	46.50	0.35	0.15	11.45	1	1.35	46.60	48.95
Harina de trigo	30.00	100.00	71.80	2.10	0.43	14.96	8	3.60	59.84	71.84
Espinaca negra	50.00	60.00	9.60	0.84	0.27	1.47	3	2.43	5.88	11.67
Zanahoria	30.00	90.00	11.07	0.18	0.14	2.48	1	1.22	9.94	11.80
Queso parei	15.00	90.00	53.46	3.76	4.05	0.45	15	36.45	1.76	53.35
Aceite vegetal	15.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.94	1.28
Azucar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC CENA	**318.96**
									%DIST C	**28.45**

VCT GR.	**48.14**	**41.93**	**137.83**
VCT KCAL	**192.56**	**377.33**	**691.33**
VCT %	**17.17438**	**33.65352**	**49.172103**
			100.00

VCT MEN **1121.33**

Lic. Juana M. Vera Benites
NUTRICIONISTA
C.P. 1011 REG. AREQUIPA

Cristian Andre Arias Cano
NUTRICIONISTA
C.P. 3000

Cristian Andre Arias Cano
Lic. EN NUTRICION HUMANA
CNP: 3000

JUEVES 28 DE DICIEMBRE 2012

ALIMENTO	gr/per (g)	consumib le %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	QUINUA CON PIÑA, PAN CON JAMONADA									
Quinua cruda	20.00	100.0	74.80	2.72	1.16	13.26	11	10.44	53.04	74.39
Piña	25.00	100.0	9.50	0.15	0.05	2.45	0	0.45	9.80	10.05
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Jamonada	20.00	100.0	66.60	3.14	5.90	0.20	13	53.10	0.80	66.46
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	251.89
									% DIST R	22.38
REFRIGERIO	PLATANO									
Plátano de seda	140.0	90.00	104.58	1.89	0.38	26.46	8	3.40	105.84	116.80
									VC DES	116.80
									% DIST R	10.34
ALMUERZO:	REVUELTO DE ZANAHORIA CON ARROZ, + REFRESCO									
Leche evaporad	10.0	100.00	14.30	0.70	2.43	1.00	3	21.87	4.30	29.03
Queso fresco	5.00	100.00	12.20	1.01	0.87	0.05	4	7.79	0.20	12.01
Arroz pilado cru	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Papa blanca	40.00	85.00	32.98	0.71	0.03	7.58	3	0.31	30.33	33.49
Sal	2.00	100.00	0.72	0.03	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Zanahoria	80	72.00	17.71	0.26	0.22	3.87	1	1.94	15.80	18.88
Huevo de gallina	5.00	57.0	6.33	0.46	0.46	0.05	2	4.16	0.21	6.17
Cebolla de cabe	10.00	95.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Ajos	2.00	90.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.00	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	319.02
									%DIST Al	28.32
REFRIGERIO	MAZAMORRA DE PIÑA									
Mandioca	45.0	100.00	149.40	2.88	5.18	34.70	12	1.62	138.76	151.02
Canela entera	0.5	100.00	1.77	0.01	0.00	0.42	0	0.04	1.69	1.77
Clavo de olor	0.5	100.00	0.41	0.01	0.00	0.11	0	0.01	0.43	0.46
Piña	40.0	85.00	37.40	7.11	0.78	0.34	28	7.04	1.36	36.32
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	209.03
									% DIST R	18.55
CENA:	ARROZ CHAUFA CON POLLO Y HUEVO + INFUSIÓN									
Cárnico de pollo	40.0	70.00	75.64	5.63	5.68	0.00	23	50.90	0.00	73.42
Huevo de gallina	15.00	98.00	32.53	2.40	2.36	0.29	10	21.17	1.06	31.81
Arroz pilado cru	40.00	100.00	36.80	0.28	0.12	9.16	1	1.08	36.64	38.84
Ajos	3.00	94.00	2.09	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.97	2.45
Cebolla china	10.00	71.00	1.85	0.06	0.01	0.42	0	0.09	1.68	1.97
Aceite vegetal	5.00	100.00	44.20	0.00	5.00	0.00	0	45.00	0.00	45.00
Sillao	2.00	100.00	2.70	0.23	0.19	0.03	1	1.73	0.08	2.71
Pimiento	8.00	83.00	2.32	0.10	0.03	0.51	0	0.30	2.05	2.74
Azúcar rubia	8.00	100.00	30.40	0.00	0.00	7.88	0	0.00	31.46	31.46
									VC CENA	230.39
									%DIST Ci	20.40
		VCT GR.	35.32	41.97	154.62					
		VCT KCAL	133.27	377.73	618.48					
		VCT %	11.79808	33.44486	54.756837				VCT MDA	1129.00
					100.00					

VIERNES 29 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	consumible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**SOYA CON NARANJA, PAN CON ACEITUNA**									
Soja	25.00	100.0	9.00	0.48	0.13	2.03	2	1.13	8.10	11.13
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.07	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.56	0.57
Naranja agria	5.00	85.0	1.40	0.02	0.01	0.35	0	0.08	1.39	1.56
Aceituna	20.00	86.0	51.20	0.14	5.02	1.20	1	49.69	5.02	55.20
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	188.35
									% DIST R	19.37
REFRIGERIO	**MANDARINA**									
Mandarina	140.0	90.00	44.10	0.76	0.38	10.94	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	49.77
									% DIST R	5.73
ALMUERZO:	**PESCADO FRITO CON ARROZ Y ENSALADA + REFRESCO**									
Pescado pulpa	60.0	75.00	77.40	12.96	2.43	0.18	52	21.87	0.72	74.43
Arroz pilado crudo	60.0	100.00	55.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.20
Cebolla de cabe	15.00	85.00	4.97	0.29	0.05	0.96	1	0.46	3.83	5.46
Sal	2.00	100.00	0.72	0.02	0.01	0.16	0	0.09	0.66	0.84
Tomate	10	89.00	1.88	0.08	0.02	0.43	0	0.16	1.70	2.30
Limón	3.00	73.0	0.68	0.01	0.00	0.22	0	0.04	0.87	0.96
Cebolla de cabe	10.00	85.00	3.71	0.22	0.04	0.71	1	0.34	2.85	4.07
Harina de trigo	10.00	100.00	53.85	1.56	0.30	11.22	6	2.70	44.89	53.68
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Pepinillo o pepin	30.00	90.00	2.97	0.14	0.03	0.70	1	0.24	2.81	3.59
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	369.76
									%DIST Al	41.51
REFRIGERIO	**VASO DE LECHE**									
Leche evaporada	70.0	100.00	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Azúcar rubia	5.0	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	120.81
									% DIST R	13.56
CENA:	**CREMA DE ESPINACAS**									
Espinaca negra	100.0	75.00	24.00	2.10	0.68	3.68	8	6.08	14.70	28.18
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.96	2.42
Papa amarilla	80.00	95.00	55.62	1.08	0.22	12.58	4	1.94	50.33	56.59
Leche evaporada	25.00	100.00	35.75	1.75	2.03	2.73	7	18.23	10.90	36.13
Harina de trigo	10.00	100.00	35.90	1.05	0.20	7.48	4	1.80	29.92	35.92
Margarina vegetal	8.00	100.00	3.00	0.00	0.04	0.84	0	0.36	3.36	3.00
Cebolla de cabe	11.00	85.00	3.85	0.22	0.04	0.70	1	0.34	2.81	4.00
Sal	3.00	100.00	1.08	0.04	0.02	0.25	0	0.14	0.98	1.26
									VC CENA	169.47
									%DIST C	19.50
		VCT GR.	31.27	33.98	195.74					
		VCT KCAL	125.10	305.09	438.96					
		VCT %	14.39319	35.10217	50.504639				VCT MEN	869.14
					100.00					

U.E. Joaquín V. Vera Benítez
DIRECTORA
U.P. MILAGROS AREQUIPA

Cynthia Fernández Carrillo
UC EN NUTRICIÓN HUMANA
Colegiado

SABADO 30 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT An (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	LECHE, PAN CON CAMOTE FRITO									
Leche evaporad	100.00	100.0	143.00	7.02	8.10	10.90	28	72.90	43.60	144.50
Camote morado	50.00	88.0	50.56	0.72	0.04	12.83	3	0.36	48.11	51.36
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Aceite vegetal	8.00	100.0	70.72	0.00	8.00	0.00	0	72.00	0.00	72.00
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC DES	367.64
									% DIST R	27.57
REFRIGERIO:	HUEVO DURO									
Huevo de gallina	50.0	100.00	111.00	6.15	8.00	0.90	33	72.00	3.60	108.20
									VC DES	108.20
									% DIST R	8.11
ALMUERZO:	QUISO DE TRIGO CON QUESO Y ARROZ + REFRESCO									
trigo resbalado c	60.00	75.00	159.75	5.13	0.81	32.31	21	7.29	129.24	157.05
Arroz Pilado o p.	60.00	100.00	215.40	4.92	0.30	46.68	20	2.70	186.72	209.10
ajos	2.00	75.00	1.94	0.08	0.01	0.46	0	0.11	1.82	2.27
sal	9.00	82.00	2.66	0.09	0.04	0.61	0	0.33	2.42	3.11
cebolla de cabe	20.00	80.00	6.24	0.37	0.09	1.20	1	0.99	4.80	6.85
queso parte	20.00	100.00	79.20	5.60	6.00	0.66	22	54.00	2.64	79.04
leche evaporada	10.00	95.00	13.59	0.67	0.77	1.04	3	6.93	4.14	13.73
limón	5.00	90.00	1.22	0.03	0.02	0.27	0	0.18	1.08	1.33
aceite vegetal	15.00	100.00	132.60	0.00	15.00	0.00	0	135.00	0.00	135.00
Papa blanca	10.0	82.00	7.95	0.17	0.01	1.83	1	0.07	7.31	8.08
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
									VC ALM	635.21
									%DIST Al	47.64
REFRIGERIO:	MANDARINA									
Mandarina	140.0	90.00	44.10	0.78	0.28	10.84	3	3.40	43.34	49.77
									VC DES	49.77
									% DIST R	3.73
CENA:	MAZAMORRA DE CHANCACA									
harina de trigo	25.0	100.00	89.75	2.63	0.50	18.70	11	4.50	74.80	90.80
leche evaporada	40.00	100.00	57.20	2.80	3.24	4.36	11	29.16	17.44	57.60
Clavo de olor	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.68	19.68
vainilla	0.15	100.00	0.10	0.00	0.00	0.03	0	0.00	0.11	0.11
chancaca	35.00	70.00	12.01	0.12	0.00	1.20	0	0.00	4.80	5.29
canela entera	0.50	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0	0.00	0.00	0.00
									VC CENA	172.68
									%DIST C	12.95
		VCT GR.	42.82	52.18	173.95					
		VCT KCAL	168.89	469.61	695.79					
		VCT %	12.66562	35.217	52.177876				VCT MDI	1333.48
					100.00					

Lic. Jessica M. Vera Barrios
NUTRICIONISTA
C.S.P. MILITAR AREQUIPA

Christian André Arias Ch.
REPRESENTANTE
S.S.

Cynthia Hernández Castilla
LIC. EN TECNOLOGÍA ALIMENTARIA
CDP

DOMINGO 31 DE DICIEMBRE 2017

ALIMENTO	gr/per (g)	comestible %	E Kcal.	PROT Ani (g)	GRASA (g)	CHO (g)	VALOR CALORICO (KCAL) PROT	GRASAS	CHO	TOTAL KCAL
DESAYUNO:	**AVENA CON LECHE, PAN CON MANJAR**									
Avena, hojuela c	20.00	100.0	67.60	4.84	4.15	0.20	19	36.00	0.80	57.08
Leche evaporad	70.00	100.0	100.10	4.90	5.67	7.63	20	51.03	30.52	101.15
Clavo de olor	0.10	54.0	0.04	0.00	0.00	0.01	0	0.00	0.05	0.05
Canela entera	0.30	54.0	0.57	0.00	0.00	0.14	0	0.01	0.55	0.57
Manjar	7.00	100.0	41.30	1.90	3.57	1.18	8	32.13	4.73	44.45
Pan francés	30.00	100.0	81.00	2.79	0.90	15.21	11	8.10	60.84	80.10
Azúcar rubia	5.00	100.0	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC DES	**393.04**
									% DIST #	**29.85**
REFRIGERIO	**PLATANO**									
Plátano de seda	140.0	90.00	104.58	1.89	0.38	26.46	8	3.40	105.84	116.80
									VC DES	**116.80**
									% DIST #	**11.43**
ALMUERZO:	**PAPA RELLENA , ARROZ , ENSALADA + REFRESCO**									
Carne de res pu	30.0	100.00	31.50	6.39	2.43	0.00	26	21.87	0.00	47.43
Arroz pilado crud	60.0	100.00	58.20	0.42	0.18	13.74	2	1.62	54.96	58.26
Papa blanca	150.00	52.00	75.00	1.64	0.06	17.39	7	0.70	69.56	76.63
Sal	5.00	100.00	1.80	0.06	0.03	0.41	0	0.23	1.64	2.11
Tomate	25	99.00	4.70	0.20	0.05	1.06	1	0.45	4.24	5.49
Huevo de gallina	10.00	90.0	19.98	1.47	1.44	0.16	6	12.96	0.65	19.48
Cebolla de cabe	25.00	95.00	9.25	0.55	0.10	1.78	2	0.85	7.13	10.17
Zanahoria	15.00	85.00	5.23	0.06	0.06	1.17	0	0.57	4.69	5.57
Ajos	2.00	80.00	2.06	0.09	0.01	0.49	0	0.12	1.95	2.42
Aceite vegetal	10.00	100.00	88.40	0.00	10.00	0.00	0	90.00	0.00	90.00
Azúcar rubia	5.00	100.00	19.00	0.00	0.00	4.92	0	0.00	19.66	19.66
									VC ALM	**337.41**
									%DIST Al	**33.01**
REFRIGERIO	**GELATINA**									
Gelatina con gel	30.0	100.00	133.00	3.66	0.00	30.38	15	0.00	121.52	136.92
									VC DES	**136.92**
									% DIST R	**13.40**
CENA:	**MAZAMORRA MORADA**									
mazamorra mora	25.00	90.00	89.78	0.14	0.00	23.06	1	0.00	92.26	93.32
maizena	10.00	100.00	35.10	0.06	0.02	8.67	0	0.18	34.68	35.10
									VC CENA	**127.32**
									%DIST C	**12.32**
		VCT GR.	**31.26**	**29.01**	**158.98**					
		VCT KCAL	**125.04**	**261.12**	**635.93**					
		VCT %	**12.23327**	**25.54788**	**62.218853**				**VCT MEN**	**1022.09**
					100.00					

Lic. Jessica M. Pino Sánchez
NUTRICIONISTA
C.M.P. 1
E.P. MILITARES AREQUIPA

Christian André Arias Quispe
REPRESENTANTE
E.P. CAMANA

Cynthia Fernandez Cisneros
Lic. En Nutrición Humana
CNP: 3958